KARATE AKTUELL

Offizielles Magazin des Karate-Dachverbandes Nordrhein-Westfalen e.V.

Jahrgang 32 Ausgabe 3 / 2021

Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Das Titelbild zeigt Uwe Portugall, der kürzlich die Prüfung zum 8. Dan bestanden hat und im Interview ab Seite 6 über sein Karate-Leben erzählt.
Bild: Oste

Neue Vereine im KDNW

Karate Dojo Funakoshi Troisdorf e.V.
Anja Kazaklis (2. Vorsitzende)
Barthel-Giesen-Str. 10
51147 Köln
Telefon: 0151/26064007
E-Mail: kontakt@karate-funakoshi.de
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr.: 5231

TV Eintracht Husen-Kurl 1893 e.V.
(Abt. Goju-Ryu Karate-Do)
Katja Scheer
Fohlenkampstr. 17
44319 Dortmund
Telefon: 0231/276237
E-Mail: karate@tve-husen-kurl.de
Stilrichtung: Goju-Ryu
DKV-Nr.: 5156

Editorial

Liebe Leserinnen + Leser!

Es ist viel passiert im zurückliegenden Karate-Quartal! Egal ob Leistungs- oder Breitensport, alle Ressorts sind sehr aktiv gewesen. Dementsprechend pickepackevoll und bunt ist das Heft, das ihr in Händen haltet.

Schon auf dem Titelbild grüßt euch Uwe Portugall mit der ersten Bewegung der Kata Sepai. Der Dortmunder Karateka, Weltkampfrichter, Landeskampfrichterreferent und Abenteurer hat kürzlich die Prüfung zum 8. Dan gemeistert. In einem großen Interview (ab Seite 6) erzählt er, wie er überhaupt zum Karate gekommen ist, was ihn am Schiedsen reizt und warum für ihn Kampfsport und Kampfkunst überhaupt nicht im Widerspruch zueinander stehen.

Foto: Privat

Wer sich, wie er, für die Hintergründe der Kampfkünste interessiert, wird die Gastbeiträge von Murat Cicek zur Zahlensymbolik in den Kata (ab Seite 10) und von Dieter Kießwetter zur Verbindung von Qigong und traditioneller chinesischer Medizin (ab Seite 24) verschlingen.

Nicht nur über neue Dan-Graduierungen (Seite 27), sondern auch über die Ehrung verdienter Mitglieder und Vereine auf KDNW- und DKV-Ebene (Seite 26, Seite 34) freuen wir uns – und ganz besonders gratulieren wir Detlef Hans Serowy, der sogar mit dem Bundestverdienstkreuz ausgezeichnet wurde (Seite 33).

Unsere KDNW-Athlet:innen konnten wieder manche Erfolge erzielen und Wettkampferfahrungen sammeln: Zum Beispiel bei den Landes- (Seite 12-14) und Deutschen Meisterschaften (Seite 21-23), bei der EM (Seite 17), der Budapest Open (Seite 15) oder dem Banzai-Cup (Seite 16). Nach dem langen Lockdown und unter den aktuellen Bedingungen ist es natürlich nicht immer einfach, nahtlos an alte Erfolge anzuknüpfen. Aber wie sagte schon Lothar Matthäus: „Wir dürfen jetzt nur nicht den Sand in den Kopf stecken!“

Diese Ausgabe erzählt auch von Abschieden und Neuanfängen: Wolfgang Weigert wird nicht wieder als DKV-Präsident kandidieren (Seite 20) und Koshinkan-Gründer Hans Wecks zieht sich vom aktiven Karate zurück (Seite 29). Georg Karras ist neuer Shotokan-Prüferreferent (Seite 29) und die KDNW-Frauenserie kann endlich fortgesetzt werden (Seite 31).

Den Fluss der Zeit kann nichts aufhalten! Inzwischen sind die olympischen Karate-Wettkämpfe Geschichte – wir werfen einen Blick zurück auf Tokyo 2021 und nach vorne in die Zukunft auf ein mögliches olympisches Karate-Comeback im Jahr 2028 (ab Seite 18). Denn, um mit Sepp Herberger einen weiteren prominenten Fußballer zu zitieren: „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel.“

Manches bleibt aber auch, wie es ist: Das KDNW-Präsidium wurde geschlossen wiedergewählt (Seite 26). Die Stilrichtungen (Seite 28-30) und Vereine (ab Seite 32) setzen ihr stetes Engagement fürs Karate in Form von vielfältigen Lehrgängen fort.

Und auch der KDNW kann endlich wieder einen Verbandslehrgang in Präsenz anbieten: Am 20. November 2021 findet in Duisburg der KDNW-Tag 3G statt – wir freuen uns darauf, euch wiederzusehen, bitten euch aber unbedingt um eine verbindliche Voranmeldung und Einhaltung der Coronaregeln (siehe Heftrückseite).

Wie schön, dass ein Stück weit Normalität in die Dojos und Wettkampfhallen zurückgekehrt ist, aber natürlich stimmen uns die explodierenden Infektionszahlen nachdenklich – Corona geht wohl noch mal in die Verlängerung...

In diesem Sinne: Bleibt gesund und dem Karate treu!

P.S.: Eure Beiträge und Anzeigen für die nächste Ausgabe könnt ihr mir bis spätestens zum 5. Dezember 2021 an e.m.altmann@kdnw.de schicken!*

Mit sportlichen Grüssen
Eva Mona Altmann

* Kein Anspruch auf Veröffentlichung.
Redaktionelle Kürzungen und Ergänzungen vorbehalten.

Themenvorschau Karate Aktuell 4/2021:

DM Jugend & Junior:innen
—
Zwei neue Bundeskampfrichter im KDNW
—
DM Masters & u21
—
WM Leistungsklasse in Dubai
—
8. Dan für KDNW-Präsident Rainer Katteluhn

6 **„Das eigene Ego einen Hauch zu verkleinern, so dass es nicht alles überwiegt – daran arbeite ich."**
Interview mit Uwe Portugall (8. Dan)

10 **Zahlensymbolik**
der Karate-Kata

12 **Zweite LM unter Corona-Bedingungen**
u12 bis Leistungsklasse tritt in Kempen an

14 **Masterclass**
Landesmeisterschaft 2021 in Bedburg-Hau

15 **Nach Olympia**
K1-Turnierserie der WKF

Ländervergleich
NRW vs. Rheinland-Pfalz

Budapest Open
Silber für Kevin Michejlis

16 **7+7+7 Medaillen**
KDNW dominiert Banzai-Cup

17 **EM Jugend, Junior:innen & u21**
20. bis 22. August in Tampere (Finnland)

18 **Tokyo ~~2020~~ 2021**
Das war Karate bei Olympia...

20 **„Es war mir eine Ehre!"**
Wolfgang Weigert hört als DKV-Präsident auf

21 **DM Leistungsklasse & Para-Karate**
Acht Medaillen für den KDNW in Berlin

22 **Bärenstarker Nachwuchs**
KDNW-Schüler:innen in Berlin auf Rang zwei im Medaillenspiegel

24 **Qigong...**
...und die traditionelle chinesische Medizin

26 **Jugend- & Verbandstag 2021**
KDNW-Mitgliederversammlung tagt in Duisburg

KDNW-Ausbildung
16 neue Trainerassistent:innen

27 **Neue Dan-Grade**
im KDNW

28 **Goju-Ryu**
Prüfer:innen-Lehrgang

Sanseru&Sepai
KDNW-Stilrichtungslehrgang Goju-Ryu

Inhalt

29 **Koshinkan**
Stilgründer Hans Wecks beendet seine Laufbahn

Gemeinsamkeiten
KDNW-Stilrichtungslehrgang Goju-Ryu

Georg Karras
Neuer Prüferreferent Shotokan

30 **Shotokan meets Modern Arnis**
Das Prinzip der Übertragbarkeit der Technik und Trainingsmöglichkeiten

Dansha-Lehrgang Goju-Ryu
Von der sauberen Standardtechnik zum variantenreichen Reaktionsvermögen

31 **Endlich!**
Restart KDNW-Frauenserie

32 **Aktuelle Fördermöglichkeiten**
für Vereine

KC Bonn I
Sommertraining mit Ludwig Binder

33 **Bundesverdienstkreuz**
Höchste Ehrung des Staates für Detlef Hans Serowy

34 **Detlef Tolksdorf**
Goldene DKV-Ehrenmedaille

Lehrgang in Neuss
„Defend yourself using Karate."

35 **Kontaktmöglichkeiten**
& Ansprechpartner*innen

Impressum

Redaktionsschluss

Ob als Karateka, internationaler Referee oder Kampfrichterreferent, beim Hanbo-Training, Gleitschirmfliegen oder Tauchen – Uwe Portugall sucht das Abenteuer und scheut keine Herausforderung. Dabei interessiert er sich stets für die Hintergründe und geht den Dingen gerne auf den Grund. Im August 2021 stellte er sich erfolgreich der Prüfung zum 8. Dan.

Foto: Oste

„Das eigene Ego einen Hauch zu verkleinern, so dass es nicht alles überwiegt – daran arbeite ich.“

Interview mit Uwe Portugall (8. Dan)

Interview Eva Mona Altmann

Lieber Uwe, herzlichen Glückwunsch noch einmal zu deiner bestandenen Prüfung! Achter Dan – wie fühlt sich das an? Was bedeutet diese Graduierung für dich persönlich?

Gute Frage! Jede Dan-Prüfung hat ja eine große Bedeutung. Man muss jahrelang trainieren und bereitet sich dann auch noch speziell auf die Prüfung vor. Kürzlich haben neun meiner Schüler Dan-Prüfung gemacht und da habe ich wieder gemerkt, dass natürlich vor allem der erste Dan sehr bedeutungsvoll ist – danach zum ersten Mal mit dem schwarzen Gürtel zum Training zu gehen und den Schritt vom Mudansha zum Yudansha zu machen, das ist schon etwas ganz Besonderes! Übrigens bedeuten mir die Prüfungen meiner Schülerinnen und Schüler sehr viel. Aber wenn ich jetzt so zurückdenke, war es natürlich auch ein großer Schritt, die Kodansha-Ebene zu erreichen, also den fünften Dan zu machen – Kokoro, Grade des Wissens. Der siebte Dan ist dann ja Iro Kokoro, Grade der Reife. 2014 hatte Fritz Nöpel zu mir gesagt: „Uwe, ich möchte, dass du in Bremen beim Millenniumslehrgang die Prüfung zum siebten Dan machst.“ Ich habe dann nachgefragt: „Fritz, denkst du denn, dass ich schon die nötige Reife dazu habe?“ Und das hat er bejaht. Da Fritz damals aber krank wurde, habe ich meine Prüfung auf 2015 beim Sommerlehrgang in Kamen verschoben. Dort hat mir Fritz dann zusätzlich zur Dan-Urkunde auch die Kyoshi-Urkunde überreicht. Diese Kyoshi-Urkunde ist für mich in dieser Hinsicht das Bedeutendste, was ich überhaupt je erreicht habe! Natürlich ist es aber auch eine große Ehrung, den achten Dan machen zu dürfen, zur Prüfung zugelassen zu werden, denn dafür sind ja besondere Verdienste im Karate erforderlich. Jede Dan-Prüfung hat also eine individuelle und besondere Bedeutung.

Bei so hohen Dan-Graden sind Verleihungen üblich. Warum war es dir wichtig, eine praktische Prüfung abzulegen? Wie genau sah deine Prüfung aus?

Grundsätzlich finde ich es natürlich gut, dass hohe Dan-Grade auch verliehen werden können, keine Frage! Ursprünglich sollte auch mir der achte Dan verliehen werden, aber ich bin noch relativ fit, mache ziemlich viel Karate, trainiere sehr viel und ich wollte eigentlich ganz gerne eine praktische Prüfung machen – das hatte ich auch so noch mit Fritz besprochen. Ich habe dann eine Kata gezeigt – Seisan – und anschließend gab es ein etwa zehnminütiges Gespräch mit den drei Prüfern, in dem sie mich zu der Kata, zu den Stilrichtungen und ähnlichem befragt haben.

Wie hast du dich auf diese Prüfung vorbereitet?

Ich trainiere eigentlich durchgehend, muss ich sagen. All die Jahre habe ich kontinuierlich trainiert, jede Woche, jeden Werktag von Montag bis Freitag und, wenn ich am Wochenende frei habe, auch samstags. Tja, Prüfungsvorbereitung – ich bin eigentlich immer vorbereitet! Weil ich immer im Training stehe. Es ist nicht so, dass ich mein Trainingspensum für die Prüfung erhöht hätte, das ist immer gleich. Ich habe mich nur ein bisschen auf die Kata Seisan spezialisiert zum Schluss der Periode hin.

Wie bist du überhaupt zum Karate gekommen? Weißt du noch, wann, wo und warum du angefangen hast?

Das weiß ich noch ganz genau! Damals war ich Bruce Lee-Fan – das ist schon ein paar Jahre her, das war 1969, ich war zehn Jahre alt. Zu dieser Zeit waren natürlich viele Bruce Lee-Fans und fanden ganz toll, was er gemacht hat. Er war ja ein großes Vorbild. Ich habe damals nach einem Karate-Dojo gesucht, aber weil ich keins gefunden habe, bin ich erstmal mit Judo angefangen. Insgesamt habe ich sieben Jahr lang Judo trainiert, vier bis fünf Jahre davon als Leistungssport. Dann wurde in unserem Judo-Verein „Samurai Hombruch“ eine Karate-Abteilung gegründet, zufällig durch einen Schüler von Fritz Nöpel, Uwe Schwarzkopf. Da bin ich dann mit dem Karate angefangen. Das Training dort war damals unglaublich hart! Da war es schon gut, dass ich durch die sieben Jahre Judo-Training eine gute körperliche Grundlage, Fitness und Kondition hatte, ansonsten wäre ich sicherlich nicht so verletzungsfrei aus dieser Zeit herausgegangen.

Dein Stil ist Goju-Ryu in der Yuishinkan-Tradition. Was zeichnet diesen aus, wie würdest du ihn beschreiben und warum magst du ihn besonders gerne?

„Yuishinkan“ – das heißt „der Ort der tapferen Herzen“. Gegründet von Kisaki Tomuharu in Osaka, Japan. Aus dem Goju-Ryu heraus betrachtet, ist das Besondere am Yuishinkan natürlich, dass Kisaki Tomuharu auch jahrelang Judo trainiert hat – er hatte sogar den dritten Dan im Judo – und sehr viele Elemente aus dem Judo ins Karate hat einfließen lassen. In den Kata, nicht nur im Goju-Ryu, sondern auch im Shotokan und im Shito-Ryu, gibt es ja sehr viele versteckte Würfe, Würgetechniken, Tzukame, Waza-Techniken. Beeinflusst vom Judo, hat Kisaki spezielle Formen geschaffen, die Kumite-Ura zum Beispiel und besonders die Nage-Formen, bei denen Karate-Techniken gemischt werden mit Hebeltechniken und mit Wurftechniken, versteckten Techniken aus den Kata. Aber ich muss sagen: Natürlich habe ich mit Yuishinkan begonnen und trage es in meinem Herzen, aber ich trainiere Karate-Do. Das heißt, ich trainiere auch sehr viel andere Stilrichtungen, weil ich beispielsweis total begeistert bin vom Shotokan-Karate und auch vom Shito-Ryu oder vom Ryuei-Ryu. Ich bin eigentlich der Meinung, dass man vielleicht ein noch stärkerer Karateka wird, wenn man sich über die Jahre hinweg auch mit anderen Kampftieren und Stilen befasst. Wir trainieren zum Beispiel im Goju-Ryu den Drachenstil und im Shotokan trainiert man den Tigerstil. Es ist sicherlich sinnvoll, voneinander zu lernen und über den Tellerrand zu blicken.

Hast du aus all den Stilen, die du gerade aufgezählt hast, eine Lieblingskata und wenn ja: Welche und warum?

Ich habe mehrere Lieblingskata, nicht nur eine. Seisan, die ich jetzt zum achten

Dan gezeigt habe, ist natürlich eine davon, die mag ich sehr gerne. Seisan bedeutet „13“, das ist eher eine härtere Kata, eine Go-Kata. Ich mag aber auch Seienchin sehr gerne, eine etwas weichere Kata aus der Ju-Linie. Aber dann liebe ich natürlich auch die Kata Sochin und Jion aus dem Shotokan und ich mag auch sehr die Kata Anan und Heiku aus dem Ryuei-Ryu oder die Kata Nipaipo aus dem Shito-Ryu. Da muss ich wirklich sagen, dass ich viele Kata sehr gerne mag und mich auch gar nicht an eine Stilrichtung binden möchte, auch wenn ich gebürtig Goju-Ryu- und Yuishinkan-Mann bin.

Du bist ein sehr angesehener und erfolgreicher Kampfrichter. Wann hast du deine Laufbahn begonnen?

1990 habe ich die Kampfrichterei als Landeskampfrichter, damals hieß das noch „Anwärter“, angefangen. 1996 bin ich Bundeskampfrichter geworden. 2000 habe ich meinen ersten Versuch gestartet, Europakampfrichter zu werden und 2002 habe ich es dann geschafft. 2005 bin ich schließlich Weltkampfrichter geworden. So hat es angefangen.

Und seit wann bist du Landeskampfrichterreferent?

Seit 2003, also seit 18 Jahren, gemeinsam mit meinem Stellvertreter Ralf Vogt.

Du blickst also schon auf eine ziemlich lange Kampfrichterkarriere zurück und hast sehr viele wichtige internationale Finals schiedsen dürfen. Zuletzt hast du es sogar auf die Long List der Kampfrichter für die Olympischen Spiele in Tokyo geschafft. Was hat dich all die Jahre angetrieben? Warum bist du überhaupt Kampfrichter? Was reizt dich daran?

Ich war ja aktiver Sportler und habe an Turnieren teilgenommen – erst im Judo, später dann im Karate. Das war damals ja noch nicht so auf DKV-Ebene, sondern mehr Goju-Ryu intern. Und als ich dann 1990/91 das Dojo in Dortmund übernommen habe, habe ich mit dem Wettkampf-Karate aufgehört und darüber nachgedacht, wie es weitergehen kann für mich im Karate, aber auch, wie ich dem Verband etwas zurückgeben kann – dem KDNW wie dem DKV. Die Kampfrichterei hat mich eigentlich immer sehr interessiert und deshalb bin ich dann als Kampfrichter angefangen und muss sagen, dass ich dadurch tatsächlich die Möglichkeit hatte, mich als Karateka unglaublich weiterzuentwickeln. Ich habe die Kampfrichterei immer genutzt, um mit meinen internationalen Kolleginnen und Kollegen zu trainieren, um mich auch als Trainer weiterzuentwickeln. Das Wissen habe ich dann an meine Sportlerinnen und Sportler weitergegeben. Mein Dojo hat ja ein paar Deutsche Meister hervorgebracht, im Kata- und im Kumite-Bereich, und diese Entwicklung verdanke ich nicht zuletztmeinen Erfahrungen aus der Kampfrichterei. Ich durfte viele Leute kennenlernen, habe zum Beispiel mit Antonio Diaz, Rika Usami und Soke Inoue trainiert. Dadurch hat sich mein Karate und ich mich als Trainer weiterentwickelt. Es war für mich aber auch immer eine große Ehre, Top-Athletinnen und -Athleten zu schiedsen und ich versuche stets, dass der oder die Beste – nach den Regeln der WKF – gewinnt. Da bin ich ein sehr positiv denkender Mensch und verfolge das Ziel, dass Kämpfe nach Punkten entschieden werden und möglichst nicht durch Strafen und Disqualifikationen.

Kampfsport und Kampfkunst – daraus machen manche Karateka einen Widerspruch oder Gegensatz. Wie siehst du das? Und wie händelst du das in deinem Dojo?

Überhaupt kein Widerspruch in meinen Augen! Das sieht man doch schon daran, dass in beiden Begriffen das Wort „Kampf“ steckt. Sowohl Kampfsport als auch Kampfkunst haben also mit Kampf zu tun. Das eine ist der sportliche Kampf nach Regeln und das andere ist die Selbstverteidigung. Eines der großen Ziele in den Kampfkünsten ist natürlich die Perfektionierung der Selbstverteidigung. Ich finde sehr wichtig, dass auch schon Kampfsportler und Kampfsportlerinnen angeregt werden, sich mit dem dreifachen Wert der Kampfkünste auseinanderzusetzen: Dem geistigen, technischen und körperlichen Wert. Und wenn sie das machen, sehe ich da gar keinen Widerspruch, dann kann auch der Kampfsport einen sehr hohen Kunstfaktor haben. Ich glaube sogar, dass Kampfsportlerinnen und Kampfsportler einen großen Vorteil haben, weil sie sehr athletisch und technisch sein müssen auf der Tatami – wenn sie sich dann auch noch mit dem geistigen Wert befassen und entsprechende Trainer oder Trainerinnen haben, die ihnen beibringen, dass sie zum Beispiel nicht nur mit Größe gewinnen, sondern auch mit Größe verlieren können, dann ist der Übergang vom Kampfsport zur Kampfkunst gegeben. Was heißt denn „Kampfkunst“? Da mache ich vielleicht nicht mehr unbedingt sportlichen Wettkampf, aber ich beschäftige mich sehr viel mit Selbstverteidigung, Kata, Bunkai usw. In meinem eigenen Dojo haben wir sehr viel Kampfsport gemacht, also Turnierkarate. Mittlerweile bin ich in einem Alter, wo ich mich mehr mit Selbstverteidigung und Bunkai befasse, aber ich stehe immer noch hundertprozentig hinter dem Wettkampfkarate. Man kann beides durchaus in einem Dojo vereinen, da sehe ich kein Problem.

Du bist Dojoleiter des GKD Dortmund – magst du uns noch ein bisschen über deinen Verein erzählen?

Der Verein wurde 1982 von Günter Itzhak gegründet. Er hat mir die Dojoleitung 1990/91 übertragen. Wir haben bei uns immer das Ziel verfolgt, Kampfsport und Kampfkunst zu lehren – mittlerweile mehr traditionelles und weniger Wettkampfkarate. Wir haben Gruppen für Kinder, Erwachsene und Jukuren und wir haben viele Schwarzgurte im Dojo. Einige meiner Schüler sind in andere Städte gezogen und haben dort Dojos gegründet. Das freut mich sehr und macht mich stolz.

Dein eigener Lehrer, Fritz Nöpel, ist im vergangenen Jahr verstorben. Er war ein wichtiger Mensch für dich, du hast ihm auch deinen achten Dan gewidmet. Wie behältst du ihn Erinnerung?

Fritz war für mich mein großer Meister, mein Lehrer. Und Fritz war mein Freund. Er war jedes Jahr ein- bis zweimal bei uns im Dojo und hat mit uns trainiert, weil er wusste, dass ich als Kampfrichter oft an den Wochenende unterwegs bin und deshalb nicht an seinen Lehrgängen teilnehmen konnte. Ich war viermal zum Training mit Fritz in Japan. Ich war mit ihm auch in Las Vegas. Und ich habe sehr viel mit im trainiert. Seine Kernaussage war immer, dass es zwei große Ziele gibt in den Kampfkünsten:. Das Perfektionieren der Selbstverteidigung und die Charakterschule. Das hat Fritz unheimlich ausgezeichnet – er war tatsächlich jemand, der die Dojokun und die Charakterschule gelebt und gelehrt hat. Bei meinen ganzen Dan-Prüfungen hat er mir immer Aufgaben gegeben – ich musste Bücher lesen, „Bubishi“, „Die Kunst des Krieges“ oder „Das Buch der fünf Ringe“, und zu den chinesischen Tierkreiszeichen recherchieren – also geistige und Wissensschulung betreiben. Gar keine Frage: Fritz wird immer in meinem Herzen bleiben. Die Kyoshi-Urkunde, die er mir verliehen hat, sehe ich als Auftrag, das Yuishikan-Karate zu bewahren und weiterzuentwickeln.

Du machst ja auch Kobudo – wie ist es dazu gekommen und inwiefern bereichert das dein Karate?

Tatsächlich habe ich bei Fritz mit Hanbo und Shinai angefangen. Das hat mich interessiert und ich wollte gerne in die Tiefe gehen, das mit dem Karate kombinieren und verquicken. Ursprünglich ist es ja auch so auf Okinawa. Das „leer" im „Kara-Te" bezieht sich ja nicht nur auf die leere Hand, sondern vor allem auf den leeren Geist – das Ego soll ein wenig kleiner werden. Im Jahr 2000 habe ich ein super Dojo in Duisburg gefunden, wo ich zehn Jahre lang trainiert habe. Nach neun Jahren habe ich den ersten Dan im Kobudo gemacht. Dort habe ich fünf Waffen trainiert: Sai, Kama, Tonfa, Bo und Hanbo. Leider wurde das Dojo geschlossen. Daraufhin habe ich selbst eine Gruppe gegründet in meinem Dojo. Da trainieren wir schwerpunktmäßig Hanbo, wobei ich mich besonders bemühe, die Waffe ins Karate zu intergieren.

Du hast schon einige Aspekte genannt – aber kannst du noch mal zusammenfassen: Was hast du beim/durch das Karate fürs Leben gelernt?

Ganz viel! Natürlich bin ich nicht mit Karate angefangen wegen der Charakterschule, sondern wegen der Selbstverteidigung und um nach Regeln zu kämpfen, mich auszutoben. Es fängt doch niemand mit der Kampfkunst, mit dem Kampfsport an, um seinen Charakter zu schulen! Das ist etwas, das sich im Laufe der Jahre entwickeln muss. Über den ersten Dan sagt man: Du bist auf der Suche nach dem Weg. Als zweiter Dan stehst du am Anfang des Weges. Spätestens dann sollte man sich damit beschäftigen, dass Karate-Do auch Charakterschule ist, mit Dojokun zu tun hat. Dann tauchen Begriffe auf wie Buddhismus, Taoismus, das Leben nach dem achtfachen Weg und solche Dinge – und bekommen immer mehr Bedeutung. Wenn man nur die Aussage „Karate beginnt und endet mit Respekt" als Leitsatz nimmt und aufs Leben überträgt, hat man schon sehr viel gewonnen in Bezug auf die eigene Charakterschule. Vielleicht kommt man dann irgendwann an den Punkt, dass man mehr auf die anderen achtet und weniger auf sich selbst. Sich mehr daran erfreut, andere zu lehren und weiterzubringen. „Mushin", die Leere, als Ziel – das eigene Ego einen Hauch zu verkleinern, so dass es nicht alles überwiegt, daran arbeite ich.

Nun blickst du ja schon auf einen langen Karate-Weg zurück, als Wettkämpfer, Dojoleiter, Kampfrichter – hast du persönlich noch Ziele im Karate?

Ich hatte ein großes Ziel: Ich wollte als Kampfrichter nach Olympia. Nach den Finals bei EMs, WMs, European und World Games war das mein Ziel. Für mich war es eine große Ehre, dass ich auf der Long List der 30 besten Referees weltweit stand, aber es war auch von vorneherein klar, dass nur 15 von ihnen nach Tokyo fliegen können. Zu diesen 15 gehörte ich leider nicht und musste erstmal lernen, damit umzugehen. Natürlich habe ich es akzeptiert, weil ja alle, die dabei waren, gut waren. Das war ein Ziel, das ich nicht erreicht habe. Natürlich habe ich weitere Ziele: Ich möchte noch als Kampfrichter die Besten der Besten schiedsen und dafür sorgen, dass die Richtigen gewinnen. Ich möchte trainieren wie bisher. Ich möchte unsere Verbände unterstützen. Ich möchte meine Schüler weiterbringen – im Karate und in der Kampfrichterei. Das sind meine großen Ziele, aus denen ich viel Glück beziehe.

Dabei wünsche ich dir viel Erfolg! Vielen Dank für das Gespräch!

Bilder (v.l.o.n.r.u): Uwe Portugall...mit den internationalen deutschen Kolleg:innen bei der EM 2021... bei der Verleihung der Kyoshi-Urkunde durch Fritz Nöpel 2015...mit Stellvertreter Ralf Vogt 2013...mit Schüler Adriatik Shabani 2014...mit (v.r.) Soke Inoue, Tobias Portugall, Antonio Diaz in Schweden...mit Hanbo beim KDNW-Tag 2015...als Referee im WM-Finale 2016...mit Kollege Lothar Becker beim Shotokan-Training 2014.

Fotos (v.l.o.n.r.u.): Kraußer (DKV), Oste, Altmann, Altmann, Privat, Altmann, Grüner (DKV), Altmann

Zahlensymbolik der Karate-Kata

Zahlen können als eine eigene Sprache verstanden werden. Auf der ganzen Welt haben Zahlen seit jeher einen besonderen Stellenwert, da sie einen symbolischen Gehalt in sich bergen. Je nach Region und Kultur werden mit bestimmten Zahlen ganz bestimmte Dinge verknüpft, die in der Psyche der jeweiligen Kultur tief eingebrannt sind.

von Murat Cicek

Auch im Karate-Do spielen Zahlen eine große Rolle, insbesondere im Bereich Kata, wo auf einem höheren Niveau die spirituell-philosophischen Aspekte an Bedeutung gewinnen. Doch befinden sie sich unter der Oberfläche (Omote). Hat man sie aber einmal begriffen, findet man den Zugang zum Verborgenen (Okuden), woraus sich dann die in einer Kata versteckten Prinzipien ableiten lassen.

Bezieht man sich in diesem Kontext auf Karate-Do, kommt man nicht umhin, sich mit der fernöstlichen Philosophie auseinanderzusetzen. Der Ursprung des Karate-Do, das von Okinawa nach Japan und von dort in die ganze Welt verbreitet wurde, liegt insbesondere in China.

Um also die tiefer liegenden Inhalte einer Kata verstehen zu können, muss man sich mit dem chinesischen Gedankengut beschäftigen. In diesem Rahmen nimmt das Yin-Yang-Konzept einen ausgesprochen wichtige Position ein. Die sich dahinter verbergende bedeutungsträchtige Zahlensymbolik ist sehr komplex und fein differenziert, kann aber letztlich immer auf zwei sich ergänzenden Gegensatzpaaren heruntergebrochen werden, sprich Yin und Yang, was in bestimmten Zahlen-Paaren seinen Ausdruck findet.

„Es ist nicht die Funktion der Zahl, quantitative Größen anzugeben; ihr Zweck ist es vielmehr, konkrete Maße auf die Proportionen des Kosmos abzustimmen. […] Die bezugreichsten Embleme wie 3 und 2, 3 und 4, […] 9 und 6, […] 144 und 216, 108 und 72 … offenbaren auch die Morphologie und Physiologie des Kosmos; ihr Zusammenspiel wird von der großen Summe 360 (= 5 X 72 = 6 X 60) beherrscht."[1]

Schaut man sich die Namen von Karate-Kata an, so gibt es einige Kata mit einem Zahlennamen, wie die Tabelle zeigt.

Kata-Name	Übersetzung	Berechnung	
Sepai	18	2x3x3	3x6
Nijushiho	24 (Schritte)	2x2x2x3	4x6
Sanseru	36	2x2x3x3	6x6
Gojushiho	54 (Schritte)	2x3x3x3	9x6
Suparinpei	108	2x2x3x3x3	18x6

Quelle: Cicek (2019): *Die Geheimnisse der Karate Meikyo/Rohai*, S.88.

Jede der genannten Kata hat ihre eigene Bedeutung und Systematik, die sich bei einer intensiven Beschäftigung mit der der Kata inhärenten Zahl erschließen lässt.

Doch gibt es diverse weitere Kata, die zwar keinen offensichtlichen Zahlennamen tragen, jedoch in ihrer Struktur Zahlen und symbolische Zahlenbezüge verbergen.

Da ich mich mehere Jahre lang dem Studium der Kata Meikyo gewidmet habe, möchte ich mich an dieser Stelle auf die Kata Meikyo beschränken.

Die Analyse des Schrittdiagramms (Enbusen) dieser Kata legt die Zahlenpaare offen, die darin eine tiefere Bedeutung einnehmen:

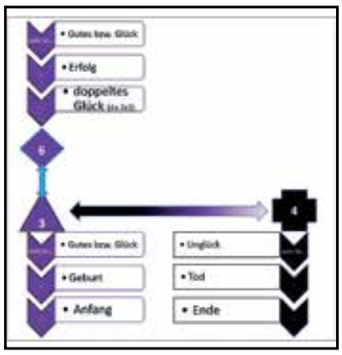
Die Meikyo besteht aus drei ähnlichen Einheiten (V-Muster mit Ableitung) sowie einer Linie, die anschließend weiter nach vorne zieht, um dann wieder zum Ausgangspunkt (Kiten) zurückzukehren.

Jede dieser Einheiten besteht aus sechs Techniken, jedes spiegelbildlich aufgebaute V-Muster darin aus vier Techniken.

Multipliziert man alle Techniken der drei Einheiten, dann gelangt man zu folgendem Er-

[1] Granet (1997): *Das chinesische Denken*, S. 207.

Grafik: Cicek



gebnis: 6 x 6 x 6 = 36 x 6 = 216

Die Linie im Enbusen besteht aus sechs nach vorne weisenden und vier zurückkehrenden Techniken.

Die letzte der drei Einheiten, die sich auch technisch von den ersten beiden unterscheidet (Uchi-Uke-Oi-Zuki-Kombinationen statt Gedan-Barai-Oi-Zuki-Kombination), nimmt eine verbindende Brückenfunktion in Bezug zur Linie im Enbusen ein.

Multipliziert man daher die sechs Techniken der letzten Einheit mit den vorwärts und rückwärts weisenden Techniken der Linie, so sieht das Ergebnis diesmal wie folgt aus: 6 x 6 x 4 = 36 x 4 = 144

Schaut man sich darüber hinaus auch noch die am häufigsten vorkommenden Techniken in der Kata an, dann zeigt sich aufgrund der sechs Oi-Zuki und der vier Gedan-Barai erneut das Zahlenpaar 4-6, das sich durch die ganze Kata hindurchzieht.

Teilt man 144 durch 216 bzw. 4 durch 6, erhält man 2/3, deren Bedeutung im meinem Buch ausführlich besprochen wird. An dieser Stelle beziehe ich mich aber auf das wesentliche Zahlenpaar 4-6.

Da im Chinesischen dem Klangbild eines Wortes, hier einer Zahl, ebenfalls eine große Bedeutung zugemessen wird, soll dies genauso Berücksichtigung finden.

In diesem Kontext wird die Zahl 4 als Unglückszahl schlechthin betrachtet, da sich die Aussprache der Zahl 4 ‚sì' ähnlich anhört wie ‚si', was Tod bedeutet.

Hingegen erfährt die Zahl 6 eine positive Konnotation, da ‚liù' ein ähnliches Klangbild mit dem des Wortes ‚liú' (flüssig) aufweist. Das Fließende wird mit Erfolg und Glück assoziiert. Außerdem besteht die 6 aus einem Paar von 3. Der lautbezogene Klang der Zahl 3 ‚sān' wiederum hat eine Ähnlichkeit mit dem des Wortes für Geburt ‚shēng', was als glücksverheißend betrachtet wird. Die Dopplung der Zahl 3, sprich 6, bedeutet also gleichzeitig auch eine Dopplung des Glücks, so dass die Zahl 6 als Glückszahl gilt.

So stehen sich in der Kata Meikyo Glück und Unglück, Geburt und Tod, Anfang und Ende gegenüber.

Philosophisch betrachtet spiegelt das eine das andere wieder, ist das eine mit dem anderen untrennbar verbunden; letztlich ist alles eins und gleichwertig auf dem Weg des Kreises (Dokan).

In Kriegszeiten war es für einen Samurai, wenn er am Leben bleiben wollte, äußerst wichtig, dass er sich psychisch-mental von Begriffen wie Leben und Tod befreien konnte: „[…] die Kontemplation erzeugt jene Gelassenheit, die aufkommt, wenn Verlust, Verfall und Tod als für das Ganze ebenso wesentlich erkannt werden, wie Gewinn, Wachstum und Leben."[2]

Gerade in Friedenszeiten kann eine solche Reflexion einem Budoka dabei unterstützen, mentale Stärke und Flexibilität aufzubauen und deutlich gelassener mit Stress- und Konfliktsituationen umzugehen.

Weiterlesen: Cicek, Murat (2019): ***Die Geheimnisse der Karate-Kata Meikyo/Rohai: Im Spiegel liegt alles verborgen.*** ISBN: 374948032X

[2] **Blofeld (1994): „Das Tao und sein Wirken", in: Anders 1994 (Hg.): *Taichi*, S. 21.**

Fotos: Schaub

Zweite LM unter Corona-Bedingungen

u12 bis Leistungsklasse tritt in Kempen an

von Eva Mona Altmann

Der Karate-Dachverband NRW hat am 21. August 2021 zum zweiten Mal eine Landesmeisterschaft mit Coronaschutzmaßnahmen in Kempen abgehalten. Wie schon bei der Premiere im Vorjahr konnten Veranstalter und Ausrichter ein schlüssiges Hygieneschutzkonzept präsentieren, so dass die Stadt keine Einwände gegen die Veranstaltung hatte.

Der Zutritt zur Halle war nur für geimpfte, genesene oder geteste Personen möglich, Zuschauer*innen waren nicht zugelassen, für sie gab es einen Open Air-Wartebereich. Daher hatte der KDNW unter Anleitung von Steffen Voigtländer (Referent für Öffentlichkeitsarbeit) einen Livestream via Zoom eingerichtet.

Die Meisterschaft dauerte von 10.00 Uhr bis 19.00 Uhr. Auf drei Tatami traten die Altersklassen Schüler*innen bis einschließlich Leistungsklasse in Kata und Kumite gegeneinander an. Den Medaillenspiegel führte der USC Duisburg an, gefolgt vom Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach und Budokan Bochum. Chefkampfrichter war Ralf Vogt. Herzlichen Dank an das Team vom KD Kempen rund um Frawi Tönnis und Susanne Nitschmann für die gelungene Ausrichtung!

Ergebnisse und Fotogalerie unter www.karate.nrw

Landesmeister:innen u12 bis Leistungsklasse 2021

Alle Ergebnisse ohne Gewähr.

u12 weiblich

Kata: Besime Fidensia (Satori Hilden)
-36 kg: Ecrin Biyik (Goju-Ryu Karate Garath)
+36 kg: Khadija Loukili (Bushido Köln)

u14 weiblich

Kata: Mailin Rips (Kaiten Bedburg-Hau)
-38 kg: Nada Tahiri (USC Duisburg)
-44 kg: Marlene Hoppmann (Satori Solingen)
-49 kg: Anna Marie Schneider (Satori Solingen)
+49 kg: Lina Höffner (Chikai Wettringen)

u16 weiblich

Kata: Jay Shirley (Satori Hilden)
-47 kg: Zoe Thiel (Taiko Dojo)
-54 kg: Janine Narboada (USC Duisburg)
-60 kg: Alper Yagmur (Dojo Lemgo-Lippe)
+60 kg: Jayla Lueg (Rhein Berg Karate)

u18 weiblich

Kata: Brianna Jenniches (USC Duisburg)
-53 kg: Malin Lemke (Karate Origins Bielefeld)
-59 kg: Douaa Rabhi (Budokan Bochum)
+59 kg: Amana Ajami (Bushido Köln)

u21 weiblich

Kata: Lara Böddinghaus (PSV Bochum)
-50 kg: Selin Catalkaya (Bushido Köln)
-55 kg: Salma Rabhi (Budokan Bochum)
-61 kg: Ema Nadarevic (USC Duisburg)
-68 kg: Alina Conrady (Rhein Berg Karate)

Leistungsklasse Damen

Kata: Laura Dreyer (TuS St. Arnold)
-55 kg: Salma Rabhi (Budokan Bochum)
-61 kg: Anna-Marie Woltering (Chikai Wettringen)
-68 kg: Alina Underberg (USC Duisburg)
+68 kg: Denise Rottewert (TuS St. Arnold)

u12 männlich

Kata: Jason Richter (Satori Hilden)
-32 kg: Tiambei Dornseifer (Bushido Köln)
-38 kg: Mats Petri (KD Kempen)
+38 kg: Anas Arbib (Bushido Köln)

u14 männlich

Kata: Lukas Kumpfert (Black Lion Köln)
-38 kg: David Anumihe (Taiko Oberhausen)
-44 kg: Mika Mojsovski (Budokan Bochum)
-49 kg: Luan Fajardo (Rhein Berg Karate)
+49 kg: Loukman El Karrouch (Karate-Do Erkrath)

u16 männlich

Kata: Adrian Kalinski (USC Duisburg)
-52 kg: Aidan Panske (Rhein Berg Karate)
-57 kg: Liam Schlüter (Taiko Oberhausen)
-63 kg: Chris Sinofzik (KD Renshin Marl)
-70 kg: Adrian Heinrich (Goju-Ryu Karate Garath)
+70 kg: Timon Frings (Karate Akademie Düren)

u18 männlich

Kata: Tobias Schälter (SG Langenfeld-Reusrath)
-55 kg: Latif Eser (Karate Origins Bielefeld)
-61 kg: Emil Aliyev (Satori Solingen)
-68 kg: Dojet Haxhimusa (Rhein Berg Karate)
-76 kg: Denat Haxhimusa (Rhein Berg Karate)

u21 männlich

Kata: Kian Preisendörfer (Kensho Neuk.-Vl.)
-60 kg: Mehdi Gholami (Rhein Berg Karate)
-67 kg: Noah Tönnis (KD Kempen)
-75 kg: Luca Dellmans (KD Kempen)
-84 kg: Ayman Rouchdi (Budokan Bochum)
+84 kg: Philipp Horn (Satori Solingen)

Leistungsklasse Herren

Kata: Roman Lux (USC Duisburg)
-60 kg: Mehdi Gholami (Rhein Berg Karate)
-67 kg: Mehdi Gholami (Rhein Berg Karate)
-75 kg: Ben Bertram (USC Duisburg)
-84 kg: Luca Weingötz (USC Duisburg)
+84 kg: Amrit Kahlon (Ruhrdojo)

Foto: Schaub

Masterclass

Landesmeisterschaft 2021 in Bedburg-Hau

von Eva Mona Altmann

Am Samstag, den 11. September 2021 wurde in Bedburg-Hau die Landesmeisterschaft der Masterclass ausgetragen, also der Karateka über 30 (35, 40, 45…65) Jahre. 53 Sportler:innen aus 18 Vereinen gingen an den Start.

Die Wettkämpfe fanden auf einer Tatami statt und dauerten von 10.00 bis ca. 15.00 Uhr. Chefkampfrichter war Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall.

Ausrichtender Verein war der Kaiten Bedburg-Hau rund um Bundeskampfrichter Dieter Koch – ein ausgeklügeltes Hygienekonzept inklusive Luftfilteranlage und die lokal niedrige Corona-Inzidenz erlaubten es, die Meisterschaft ohne Masken auszutragen. KDNW-Präsident Rainer Katteluhn versäumte es in seiner Eröffnungsrede nicht, dafür seinen Dank auszusprechen.

Zuschauer:innen waren keine zugelassen, daher gab es einen Livestream via Facebook, für den Landeskampfrichter und Referent für Öffentlichkeitsarbeit Steffen Voigtländer verantwortlich zeichnete.

Die Wettkampfärzte hatten erfreulicherweise keinen Einsatz und konnten die Matches als Unbeteiligte verfolgen.

Die Wettkampfleitung in Person von Martina Schmutzler-Jahn sorgte für einen entspannten und reibungslosen Ablauf der Veranstaltung.

Fantastische Wettkampffotos schoss einmal mehr Dr. Hans-Peter Schaub.

Erfolgreichster Verein wurde der Karate Club Bushido Bonn, gefolgt vom Dojo Lemgo-Lippe auf Rang zwei und dem 1. JJJC Dortmund auf Rang drei.

Alle Ergebnisse und viele Fotos auf www.karate.nrw und bei Facbeook

Landesmeister:innen Masterclass

Ü30 MÄNNLICH
Kata: Maksim Harutyunyan (Dojo Lemgo-Lippe)
+80 kg: Maksim Harutyunyan (Dojo Lemgo-Lippe)

Ü35 WEIBLICH
Kata: Sara Steverding (Zanshin Bergisch Gladbach)
-60 kg: Viola Nachtigall (Karate Akademie Düren)
+60 kg: Maike Schwanenberg (KC Bushido Bonn)

Ü35 MÄNNLICH
Kata: Patrick Ilic (KD Kempen)
-80 kg: Martin Jarecki (1. JJJC Dortmund)
+80 kg: Jochen Krämer (KC Bushido Bonn)

Ü45 WEIBLICH
Kata: Magida Küpper (KC Bushido Bonn)
-60 kg: Birgit Buddendiek (KD Gelsenkirchen-Buer)
+60 kg: Manuela Gerke-Körting (KC Bushido Bonn)

Ü45 MÄNNLICH
Kata: Denis Krämer (USC Duisburg)
-80 kg: Järg Rohde (Ruhrdojo)
+80 kg: Ingo Maier (KC Bushido Bonn)

Ü55 WEIBLICH
Kata: Frauke Reichard (KC Bushido Bonn)
+60 kg: Frauke Reichard (KC Bushido Bonn)

Ü55 MÄNNLICH
Kata: Martin Nienaber (TV Emsdetten)
Allkat.: Alexander Eith (Ju Kengo Köln)

Ü65 MÄNNLICH
Kata: Otto Steffens (PSV Bochum)

Alle Ergebnisse ohne Gewähr.

Nach Olympia

K1-Turnierserie der WKF

von Eva Mona Alzmann

Sepp Herberger sagte: „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel." Das gilt auch für Olympischen Spiele, die inzwischen Geschichte sind. Die K1-Turnierserie der WKF läuft weiter.

Bei der Premier League in Kairo (Ägypten) Anfang September fehlte aber doch noch der ein oder andere Karate-Star, lagen doch die olympischen Wettkämpfe erst rund zwei Wochen zurück. Auch der Deutsche Karate Verband entsandte keine Athlet:innen, sondern nur die internationalen Kampfrichter Uwe Portugall und Eva Mona Altmann aus NRW.

Anfang Oktober bei Premier League in Moskau (Russland) war Team Germany aber wieder am Start. Zur deutschen Delegation zählte auch Shara Hubrich (TV Borgeln, NRW), die im Kumite der Damen -50 kg nach viermonatiger Wettkampfpause erstmals wieder antrat. Nach einem Auftaktsieg gegen Fidan Teymurova aus Aserbaidschan mit 1:0 unterlag sie leider in der zweiten Runde der späteren Halbfinalistin Jelena Pehar aus Kroatien mit 1:3. Da Pehar ihr Halbfinale gegen die Österreicherin Bettina Plank verlor, gab es keine Trostrunde für Shara.

Die für Ende Oktober vorgesehene Premier League im marokkanischen Rabat wurde abgesagt. Letztes K1-Event 2021 ist die Youth League in Venedig (Italien) im Dezember. Die K1-Termine für 2022 stehen bereits fest.

Foto: Milner

Ländervergleich

NRW vs. Rheinland-Pfalz

von Tim Milner

Anfang August trafen sich die beiden Kumite-Landeskader aus Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen, um in den Altersklassen u12 und u14 gemeinsam zu trainieren und einen Vergleichskampf im Round-Robin-System durchzuführen.

Gekämpft und trainiert wurde im Dojo von Landestrainer Marc Brettnacher in Anhausen (Rheinland-Pfalz). Der nordrhein-westfälische Landestrainer Tim Milner reiste mit einer schlagfertigen Truppe an, die motiviert ans Werk ging. Nach der langen Corona-Pause waren alle Beteiligten froh, wieder Wettkampferfahrungen zu sammeln, um sich auf die bevorstehenden Turniere und Meisterschaften vorzubereiten.

Eingeteilt wurde in fünf Klassen, die NRW alle gewinnen konnte. Erste Plätze belegten Anes Arbib, Mohammed Abo, Mika Mojsovski, Sam Altkemper und Loukman El Karrouch. Silber erkämpfte sich Lukas Homann und über Bronze freuten sich Tiambai Dornseifer, Daniel Chernin und Ivan Pivovarov. Alles in allem eine tolle Maßnahme, die die gute Zusammenarbeit der beiden Landesverbände unterstreicht.

Budapest Open

Silber für Kevin Michejlis

von Susanne Nitschmann

Mit dem Nachwuchs des DKV und Assistenzbundes- und Landestrainer Tim Milner reiste Kevin Michejlis am zweiten Septemberwochenende nach Budapest.

Der Kämpfer vom KD Kempen konnte an seine jüngsten Erfolge anknüpfen und wieder eine Medaille bei einem internationalen Wettkämpfen einheimsen. Tim Milner bestätigte seine aufsteigende Form.

Ebenfalls eine gute Leistung zeigte Douaa Rabhi vom Budokan Bochum. Leider verlor sie den Kampf um Platz drei und konnte sich nicht mit einer Medaille für ihre guten Kämpfe an diesem Tag belohnen.

Foto: Nitschmann

Fotos: Nitschmann

7+7+7 Medaillen

KDNW dominiert Banzai-Cup

von Susanne Nitschmann

Mit großer Mannschaft war der KDNW nach Berlin zum Banzai Cup angereist. Das komplette Trainer:innen-Team des KDNW war mit an Bord – und sie mussten wirklich Geduld mitbringen, denn sie betreuten insgesamt 38 KDNW Sportler:innen. Das bedeutete um 7.00 Uhr zum Corona-Test und der letzte Mannschaftskampf war am Samstag erst nach Mitternacht vorbei.

Mit über 1.100 Sportlern aus 20 Nationen war das Turnier stark besetzt. Der KDNW konnte mit je sieben Gold-, Silber- und Bronzemedaillen Platz eins im Ranking erzielen – eine tolle Leistung! Trotz der Busfahrt und der langen Wartezeit war die Stimmung im Team prächtig.

Doch besonders dieser Mannschaftskampf machte viel Freude: Das KDNW-Team mit Luca Weingötz, Ayman Rouchdi, Frank Gareev und Roma Herari schlug sich hervorragend. Nach drei tollen Kämpfen gewannen die Herren aus NRW.

Der Abschluss am Sonntagnachmittag war wieder ein Mannschafts-Krimi. Das Team der u16-Kumite-Jungs (in der Besetzung Adrian Heinrich, Kevin Michejlis und Isaqh El-Karrouch) war bis zur letzten Sekunde spannend. In der Unterbewertung konnte auch hier das NRW-Team siegen.

Von den vielen tollen Einzel-Ergebnissen sollen hier nur die Erstplatzierten genannt werden: Roman Lux (Kata Herren), Ema Nadarevic (Kumite u21 -61 kg), Loukman El-Karroch (Kumite u14 +49 kg), Alina Heinrich (Kumite u12 +40 kg), Sam Altkemper (Kumite u14 -43 kg).

Auch Kata-Landestrainerin Schahrzad Mansouri freute sich: „Unsere Kata-Athlet:innen aus NRW konnten in allen Altersklassen in einem großen nationalen und internationalen Feld überzeugen und einen großen Beitrag zur Pole Position des KDNW im Medaillenspiegel beitragen! Besonders der Zusammenhalt innerhalb des angereisten großen Teams hat nicht nur die Konkurrenz beeindruckt!“

EM Jugend, Junior:innen & u21

20. bis 22. August 2021 in Tampere (Finnland)

Fotos: Kraußer (DKV)

Natalie Jürgensmann (l.) mit dem Kata-Team

Kevin Michejlis (rot)

Eva Mona Altmann

Tim Milner (r.)

Thomas Nitschmann

von Eva Mona Altmann

Vom 20. bis zum 22. August 2021 wurden in Tampere (Finnland) die Europameisterschaften der Altersklassen Jugend, Junioren und u21 ausgetragen. 1.008 Karateka aus 45 Nationen gingen an den Start. Mit zweimal Gold, einmal Silber und zweimal Bronze belegte Deutschland insgesamt den siebten Platz im Nationenranking. Für Team Germany waren aus dem KDNW zwei Aktive, zwei Trainer und eine Kampfrichterin mit dabei.

Kevin Michejlis (KD Kempen) trat in der u16 im Kumite männlich + 70 kg an. Er besiegte Ivan Dymov aus der Ukraine mit 6:1 und Ege Suleyman Ayhan aus der Türkei mit 1:0, bevor der in Runde drei knapp mit 0:1 Fernando Marino aus Italien unterlag. Leider keine Trostrunde für Kevin. „Kevin Michejlis vom KD Kempen zeigte eine beachtliche Leistung mit Luft nach oben. Für Kevin war bei dieser EM schon die Medaille in Sichtweite und ich bin mir sicher, dass er das Zeug dazu hat, sich das Edelmetall im Februar bei der EM in Prag zu erkämpfen“, so resümierte Kumite-Bundesassistenztrainer Tim Milner.

Natalie Jürgensmann (KC Sennestadt) ging mit dem Kata-Team weiblich u16-u18 an den Start. Mit der in Runde eins gezeigten Gojushiho Sho erreichte das Trio 22,48 Punkte und lag auf Rang drei der Gruppe. Ebenfalls Rang drei bescherte ihnen Gojushiho Dai in Runde zwei mit 23,52 Punkte. Im Kampf um Bronze zeigten die Damen Unsu und unterlagen mit 22,54 zu 23,6 Punkten den Gegnerinnen aus Frankreich – Platz fünf in der Gesamtwertung! Kata-Bundesassistenztrainerin Christine Heinrich meinte: „Dafür, dass unsere Mädchen das erste Mal an einer großen Meisterschaft teilgenommen haben, sind wir sehr zufrieden. Sie haben großes Potential für die kommenden Jahre.“

Neben den Aktiven waren drei weitere Karateka aus NRW im deutschen Auftrag in Tampere: Kumite-Bundestrainer Thomas Nitschmann, Kumite-Bundesassistenztrainer Tim Milner und Kampfrichterein Eva Mona Altmann, die als Assistant Secretary der EKF-Kampfrichterkommission bereits im Vorfeld der EM beim Kampfrichterkurs im Einsatz war.

von Eva Mona Altmann

Die Olympischen Spiele in Tokyo sind Geschichte. Wie hat Karate sich bei seinem Debüt geschlagen?

Nach einem aufwendigen mehrstufigen Qualifikationsverfahren (siehe dazu z.B. *Karate Aktuell* 2/2021) hatten sich insgesamt 82 Karateka für die olympischen Karate-Wettkämpfe qualifiziert, die vom 5. bis zum 7. August 2021 im Toykoter Budokan ausgetragen wurden.

Darunter fünf Aktive aus dem Deutschen Karate Verband: Jonathan Horne (Kumite Herren +75 kg), Jasmin Jüttner (Kata Damen), Noah Bitsch (Kumite Herren -75 kg), Wael Shueb (Kata Herren für das IOC-Refugee-Team) und Ilja Smorguner (Kata Herren).

Unsere nordrhein-westfälischen Olympia-Hoffnungen Jana Messerschmidt und Shara Hubrich (beide Kumite Damen -55 kg) hatten sich trotz toller Leistungen leider nicht durchsetzen können. Besonders bitter für Jana: Ausgerechnet jene Sportlerin, die ihr in Qualifikationsphase eins und zwei den Weg nach Tokyo unglaublich knapp versperrt hatte, wurde im Vorfeld der Spiele positiv auf Corona getestet – aufgrund der hohen Sicherheitsvorkehrungen war so kurzfristig kein Nachrücken mehr möglich, der Startplatz, für den Jana so gekämpft hatte, blieb leer.

Auch Weltkampfrichter Uwe Portugall aus NRW, hatte es letztlich leider nicht in den Budokan geschafft – nach seiner beachtlichen Nominierung für die Long List, schied er trotz seiner Expertise für die Short List der 15 Offiziellen aus.

Somit war Kumite-Bundestrainer Thomas Nitschmann der einzige KDNW-Karateka im deutschen olympischen Team.

Die deutschen Karate-Fans mussten aufgrund des Zeitunterschieds extra lange wach bleiben oder super früh aufstehen, um alle Matches live zu verfolgen. Aber es lohnte sich: Als die Deutsche Jasmin Jüttner als erste Karateka überhaupt die olympische Tatami betrat, um ihre Kata zu präsentieren – das war schon ein historischer Gänsehautmoment!

ARD, ZDF und Europsport streamten die Karate-Wettkämpfe online und zeigten

die Finalbegeg-
nung auch im TV. Auch jetzt findet
man die Videos noch in den Mediathe

Selbst für das Fachpublikum bot sich
war doch der Wettkampfmodus ein
weise üblich: Die Kumite-Vorrunden
Gruppen im Round-Robin-System (al
ausgetragen. Im Halbfinale kämpfte d
penerste gegen den Zweiten aus der an
Finalist:innen zu ermitteln; die Verliere
tisch Dritte. Im Kata-Wettkampf fande
falls in zwei Gruppen statt, hier wurd
Die jeweils drei besten Athlet:innen z
Ranking-Runde eine weitere Kata. Di
penersten traten dann im Finale an, w
und drei über Kreuz um Bronze kämpf

Für die deutschen Karateka lief es ni
min Jüttner und Ilja Smorguner schiede
vierte in der Vorrunde aus, Wael Shue
Noah Bitsch machte es spannend, ver
Einzug ins Halbfinale. Richtig dicke ka
sche Goldhoffnung Jonathan Horne:
und Europameister im Schwergewich
Vorrundenkampf eine schwere Armver
nicht mehr weiterkämpfen – Bundest

Tokyo ~~2020~~ 2021

Das war Karate bei Olympia...

et
atheken.
sich ein ungewohntes Bild,
ein anderer als normaler-
den wurden in jeweils zwei
n (also jede:r gegen jede:n)
fte dann jeweils der Grup-
r anderen Gruppen, um die
rlierer:innen waren automa-
fanden die Vorrunden eben-
wurden zwei Kata gezeigt.
en zeigten in der folgenden
. Die so ermittelten Grup-
an, während Nummer zwei
mpften.
es nicht so, wie erhofft: Jas-
nieden jeweils als Gruppen-
Shueb als Gruppensechster.
, verpasste aber knapp den
ke kam es dann für die deut-
rne: Der amtierende Welt-
wicht zog sich im zweiten
mverletzung zu und konnte
destrainer Thomas Nitsch-

mann stand der Schock ins Gesicht geschrieben.

Emotionale Momente gab es einige beim olympischen Karate-Debüt – gute wie schlechte. Unvergessen bleiben beispielsweise auch das bescheidene und andächtige Abknien Riyu Kiyunas nach seinem Triumph im Kata-Finale der Herren, aber auch der unglückliche Knockdown im Schwergewichtsfinale Herren, der hier über Sieg und Niederlage entschied. Dementsprechend gemischt war auch die deutsche Medienresonanz auf die ersten und vorerst einzige olympischen Karate-Wettkämpfe.

Dass Olympia 2024 ohne uns stattfinden wird, das ist bereits beschlossene Sache. DKV-Präsident und WKF-Vizepräsident Wolfgang Weigert zeigt sich aber in seinem Ausblick optimistisch, dass Karate 2028 wieder ins Programm aufgenommen werden könnte: „Aus meiner Sicht gibt es vier Gründe, die Mut machen: Olympische Vielfalt, das IOC-Flüchtlingsteam, der Stellenwert bei den Nationalen Olympischen Komitees und die Medienpräsenz."

Hoffen wir, dass er Recht behalten wird!

QR-Code scannen für Olympia-Ergebnisse

Foto: Kraußer

„Es war mir eine Ehre!“

Wolfgang Weigert hört als DKV-Präsident auf

von Dirk Kaiser

Am 27. November 2021 geht eine Ära zu Ende. Der Präsident des Deutschen Karate Verbandes, Wolfgang Weigert, wird keine dritte Amtszeit anstreben und bei der nächsten Bundesversammlung nicht mehr zur Wahl für das Präsidium kandidieren.

Seit 2000 gehört der 67-Jährige dem Präsidium an – zunächst als Vizepräsident, ab 2012 dann als Präsident des vierköpfigen Gremiums. Sowohl 2012 als auch 2016 hatten sich die Delegierten der 16 Landesverbände einstimmig für den in Donaustauf lebenden Weigert ausgesprochen.

Sportlicher Höhepunkt seiner Präsidentschaft waren zweifellos die Olympischen Spiele in Tokio. An der Premiere der Sportart hatten vier DKV-Karateka und ein aus Syrien stammender und seit 2015 in Deutschland lebender Flüchtling, der für das Refugee-Team des IOC ausgewählt worden war, teilgenommen. Unter seiner Ägide gewannen die DKV-Athlet:innen bei Welt- und Europameisterschaften zahlreiche Titel und Medaillen. Besonders in Erinnerung dürfte vor allem die in jeder Hinsicht erfolgreiche Heim-WM 2014 in Bremen bleiben.

Auch die erstmalige Teilnahme an dem Multisport-Event „Die Finals 2021“ mit der reaktivierten Toyota Karate-Bundesliga und einer reichweitenstarken Medien-Präsenz im ZDF, ist zum großen Teil seinem Netzwerk geschuldet.

„Dem Modernen offen, der Tradition verpflichtet“, so sah Wolfgang die Aufgaben seiner Präsidentschaft. Der Shotokan-Traditionalist mit über 51-jähriger Karatepraxis öffnete den Weg für Kobudo und Kyoshu in das SOK – und damit in den DKV. Zudem war er der „Geburtshelfer“ des Koshinkan als anerkannte Stilrichtung.

In Verhandlungen mit dem DOSB und dem Bundesinnenministerium hatte er erreicht, dass der DKV auf allen Prüfungsurkunden deren Logos verwenden durfte – um sich so von den Konkurrenz-Verbänden abzugrenzen.

„Auf dem Weg zur sozialen Nummer Eins.“ So lautete der Slogan, den der ehemalige Polizeioberkommissar zu Beginn seiner Präsidentschaft als programmlichen Schwerpunkt auserkoren hatte. Drei Evaluationen, unter anderem im Bereich „Parkinson“, die er mit der Universität Regensburg auch als Trainer gemacht hatte, führten letztlich dazu, dass Karate mittlerweile als Gesundheitssport anerkannt ist.

Die Evaluationen stießen bei Wissenschafts-Kongressen in Peking, San Francisco oder Oslo auf reges Interesse, zudem fanden sich diese im Journal der Deutschen Krankenkassen oder der Apotheken-Umschau wieder. Um den sozialen Wert der DKV-Aktivitäten zu unterstreichen, schloss Weigert Kooperationen mit der Deutschen Jugendfeuerwehr, der Apotheken-Umschau oder der Aktion Mensch ab.

Durch sein filigranes wie großflächiges Netzwerk war es ihm einige Jahre später gelungen, „20th Century Fox“ für ein gemeinsames Gewinnspiel auf bild.de zu gewinnen: Die 54 Millionen Klicks und 19.200 Teilnehmer:innen waren zugleich die „Eintrittskarte“ für eine umfangreiche Kooperation mit dem weltweit größten Spielzeughersteller Hasbro. Für 2022 ist mit dem zu Hasbro gehörenden Label „Power Rangers“ die nächste größere Aktion in der Planung.

Die wohl wichtigste Zusammenarbeit, die der Träger des Bundesverdienstkreuzes initiiert hat, ist die mit dem Deutschen Städte- und Gemeindebund. Als erster und bislang einziger Spitzensport-Fachverband fungiert der DKV als „Sozialer Sportpartner“ der über 11.000 deutschen Städte und Kommunen. Damit hat der Dachverband sein Ziel, die soziale Nummer Eins des Sports in Deutschland zu werden, aktuell erreicht.

Obwohl Weigert als DKV-Präsident nicht mehr zur Verfügung stehen wird, werden seine sportpolitischen Aufgaben nicht merklich weniger werden. Als Vizepräsident der WKF bereitet er derzeit die Bewerbung für die Paralympischen Spiele 2028 in Los Angeles vor und wird sich somit auch für die erneute Aufnahme der Sportart Karate in die Bewerbung für die Olympischen Spiele 2028 einbringen.

Als Vizepräsident der EKF ist er für die EU und damit für die Lobbyarbeit der EKF in Brüssel zuständig. In Deutschland bleibt Weigert zudem der Inklusions-Sprecher aller 66 DOSB-Spitzensportfachverbände.

Im Bayerischen Karate Bund wird er seine nun fast 17-jährige Präsidentschaft fortsetzen und unter den Stichworten „Olympisches Museum Lausanne“, „FC Bayern München“, „SSV Jahn Regensburg“ Akzente setzen. Besonders liegt ihm aber das Waisenhaus von Tegla Loroupe in Kenia am Herzen – hier möchte er den Schwerpunkt seiner sozialen Projekte im BKB setzen. Sein Know-how, seine Erfahrung und sein Netzwerk dürften auch weiterhin in seiner Funktion als Ehrenpräsident des Sächsischen Karate Bundes gefragt sein.

Mit seinem Freund und Partner Helmut Körber wird Weigert künftig noch intensiver als Lehrgangsleiter und A-Prüfer tätig sein und so der Basis weiter verbunden bleiben. Dies stellt er im Übrigen seit vielen Jahrzehnten auch als Trainer der „Best Ager“ beim FC Tegernheim und mit einer neu gegründeten Gesundheitsgruppe in seinem Heimatort Donaustauf unter Beweis.

„Es war mir eine Ehre, dem Verband über 21 Jahre im Vorstand dienen zu dürfen. Und ich werde den Verband, wenn dies gewünscht sein sollte, auch weiterhin nach Kräften unterstützen.“ Mit diesen Worten verabschiedet sich Wolfgang Weigert, der den „World Karate Day“ mit über 1.400 Karatekas nach Deutschland geholt und der den „Deutschen Karate Award“ ins Leben gerufen hat, nach über zwei Jahrzehnten in Diensten des Deutschen Karate Verbandes.

Foto: Schaub

Fotogalerie bei Facebook!

DM Leistungsklasse & Para-Karate

Acht Medaillen für den KDNW in Berlin

von Eva Mona Altmann

Rund 270 Karateka gingen am 18. September 2021 bei der Deutschen Meisterschaft der Leistungsklasse in Berlin-Spandau an den Start.

Die Wettkämpfe wurden auf sechs Kampffläche ausgetragen. Die KDNW-Sportler:innen konnten insgesamt acht Medaillen holen – eine silberne und sieben bronzene. Dies bedeutet Rang zehn im Ländervergleich.

1 x SILBER

- Yannicke Drescher (Zanshin Bergisch Gladbach), Kata Herren (im Bild zu sehen)

7 x BRONZE

- Natalie Jürgensmann (SC Taisho Siegburg), Kata Damen
- TuS St. Arnold, Kata-Team Damen
- KD Kempen, Kata-Team Herren
- Shara Hubrich (TV Borgeln), Kumite Damen -50 kg
- Alina Underberg (USC Duisburg), Kumite Damen -68 kg
- Amrit Kahlon (Ruhrdojo Essen), Kumite Herren +84 kg
- Luca Weingötz (USC Duisburg), Kumite Herren -84 kg

5. PLATZ:

Samantha Krause (USC Duisburg), Kata Einzel Damen; Sophia Herari (USC Duisburg), Kumite Damen -55 kg; Ema Nadarevic (USC Duisburg), Kumite Damen -61 kg; Mehdi Gholami (Rhein Berg Karate), Kumite Herren -60 kg; Roma Herari (USC Duisburg), Kumite Herren -84 kg

7. PLATZ:

Alexa Kasubski (KC Bushido Bonn), Kata Einzel Damen; Roman Lux (USC Duisburg), Kata Einzel Herren; Julian Wieser (KD Kempen), Kata Einzel Herren; Philip Horn (Satori Solingen), Kumite Herren +84 kg; Maksim Harutyunyan (Dojo Lemgo-Lippe), Kumite Herren +84 kg; Luca Dellmans (KD Kempen), Kumite Herren -75 kg

Alle Ergebnisse ohne Gewähr.

Herzliche Gratulation!

Fotos: Schaub

Fotogalerie bei Facebook!

Bärenstarker Nachwuchs

KDNW-Schüler:innen in Berlin auf Rang zwei im Medaillenspiegel

von Eva Mona Altmann

Einen Tag nach nach den Wettbewerben der Leistungsklasse (siehe Seite 21) trafen rund 360 junge Sportler:innen am 19. September 2021 in Berlin-Spandau zusammen, um die Deutschen Meisterschaften der Altersklasse Schüler:innen unter sich auszukämpfen.

Auf sechs Tatami traten sie in Kumite und Kata gegeneinander an. Die Karateka aus NRW konnten sich insgesamt zwölf Medaillen sichern – dreimal Gold, zweimal Silber und siebenmal Bronze – und brachten den KDNW damit auf Rang zwei im Medaillenspiegel (hinter Thüringen und vor Sachsen).

Christian Karras (Juniorlandestrainer Kata) zeigte sich begeistert von den Leistungen seiner Schützlinge – besonders beeindruckt haben ihn Mohamed Abo und Jason Richter, die es bei ihrer ersten DM gleich ins Finale schafften. Er fand nur ein Wort dafür: „Bärenstark!“

Landestrainer Tim Milners Resümee der beiden Wettkampftage in Berlin fiel gespalten aus: „Die Leistungen im Bereich der Schülerinnen und Schüler waren sehr stark und wurden durch den zweiten Platz im Medaillenspiegel unterstrichen. Mit den Leistungen bei der DM der Leistungsklasse dürfen wir nicht zufrieden sein und das Trainer-Team muss ein langfristiges Konzept erarbeiten, um wieder zu alter Stärke zu finden! Der KDNW muss sich wieder neu erfinden bzw. neu aufbauen.“

Mit Blick auf die lange Corona-Pause und die strengen Hygienschutzmaßnahmen vor Ort sprach KDNW-Sportdirektor Ludger Niemann von „der vielleicht schwierigsten DM der letzten Jahrzehnte“. Daher sei es „umso schöner“, dass es in der Leistungsklasse „trotzdem noch positive Überraschungen und Erfolge gab“. Und er stellte fest: „Unser Nachwuchs scheint besser durch die Pandemie gekommen zu sein. Glückwunsch nicht nur an die Aktiven, sondern auch an die Trainerinnen und Trainer!“

KDNW-Vizepräsident Stefan Krause betonte: „Da es in NRW seit März 2020 sehr strenge Coronaschutzmaßnahmen und damit verbunden schlechtere Vorbereitungsmöglichkeiten als in anderen Bundesländern gab, ist das ein sehr gutes Ergebnis.“

3x GOLD:

- Sam Altkemper (Budokan Bochum), Kumite Schüler A -44 kg
- Elisabeth Herari (USC Duisburg), Kumite Schülerinnen A +49 kg
- Mohamed Elkaiem (Black Lion Shotokan Karate Köln), Kata Schüler B

2x SILBER:

- Jason Richter (SKD Satori Hilden), Kata Schüler B
- Mohamed Abo (Budokan Bochum), Kumite Schüler B +38 kg

7x BRONZE:

- Mailin Rips (Kaiten Bedburg-Hau), Kata Schülerinnen A
- Mika Mojsovski (Budokan Bochum), Kumite Schüler A -44 kg
- Edagr Beirit (Budokan Bochum), Kumite Schüler A -49 kg
- Alina Heinrich (Goju-Ryu Karate Garath), Kumite Schülerinnen A +49 kg
- Miley Schindler (KC Bushido Bonn), Kumite Schülerinnen A -49 kg
- Dominik Tianbai Dornseifer (1. KC Bushido Köln), Kumite Schüler B -32 kg
- Khadija Loukili (1. KC Bushido Köln), Kumite Schülerinnen B +36 kg

5. PLATZ:

Leon Göpper (BSC Oberhausen), Kata Schüler A; Dijar Aydogdu (USC Duisburg), Kumite Schüler A -49 kg; Damiana Perdiki (Satori Solingen), Kumite Schülerinnen A -49 kg; Ioannis Nikolaidis (SKD Satori Hilden), Kata Schüler B; Anas Arbib (1. KC Bushido Köln), Kumite Schüler B +38 kg; Mats Petri (KD Kempen), Kumite Schüler B -38 kg; Lina Ahrend (1. KC Bushido Köln), Kumite Schülerinnen B +38 kg

7. PLATZ:

Miguel Meier (USC Duisburg), Kata Schüler A und Kumite Schüler A +49 kg; Nikita Lukashevich (Dojo Lemgo-Lippe), Kumite Schüler B -32 kg

9. PLATZ:

Marie Spindler (KD Kempen), Kumite Schülerinnen A -38 kg; Nour Mohamed Annafia (USC Duisburg), Kata Schüler B; Ecrin Biyik (Goju-Ryu Karate Verein Garath), Kata Schülerinnen B; Davio Fajardo (Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach), Kumite Schüler B -38 kg

Alle Ergebnisse ohne Gewähr.

Herzlichen Glückwunsch!

Qigong...

...und die traditionelle chinesische Medizin

von Dieter Kießwetter

Qigong (Ch'i-kung) lässt sich mit „fortwährender Arbeit am Qi" oder auch als „Fähigkeit im Umgang mit dem Qi" übersetzen.

Es stellt eine Synthese von Atmung, Meditation/Konzentration und Körperbewegungen dar mit dem Ziel, den Fluss des Qi im Körper zu aktivieren, zu stärken, zu harmonisieren und zu leiten. Dies immer vor dem Hintergrund, die Gesundheit zu fördern und das Leben zu verlängern. Sei es nun als „hartes" Qigong in den Kampfkünsten oder als „weiches" Qigong in medizinischer Hinsicht, um Krankheiten vorzubeugen und zu heilen. Jedoch sind die Übergänge fließend.

Schwieriger ist es, das Wort „Qi" (ausgesprochen ähnlich wie „tchi", im Japanischen „Ki") zu erklären. Das chinesische Schriftzeichen bedeutet eine Naturkraft, ohne die es kein Leben gibt. Qi findet sich in der gesamten Welt außerhalb und in uns. Die Bedeutung ist vielfältig: von Energie, Odem, Fluidum über Luft, Gas, Dampf bis hin zu den Emotionen des Menschen und die Tätigkeit seines neurohormonalen Systems.

Schon bei der Zeugung erhält der zukünftige Mensch einen genetischen Bauplan, das sogenannte Ursprungs-Jing, und ein Energiereservoir, das vorgeburtliche Qi. Beides kann nur verbraucht, nicht aber aufgefüllt werden! Deshalb sollte man sorgsam damit umgehen. Das nachgeburtliche Qi, das wir aus der Umwelt (Nahrung, Luft, Licht) gewinnen, kann aber wieder aufgefüllt werden, liefert uns die Energie fürs Leben und verlangsamt den Verbrauch des vorgeburtlichen Qi. Seine Pflege kann also unser Leben verlängern. Die „innere Leitung" dieser Prozesse hat das Shen (jap.: Shin), das sich nur unzureichend mit den Worten Bewusstsein, Geist, Seele usw. übersetzen lässt.

Im Körper fließt das Qi in festgelegten Richtungen auf Leitbahnen, die ähnlich wie ein Netz aus Kanälen angelegt sind. Der aus der Geografie entlehnte Begriff „Meridiane" trifft hier nur bedingt zu, da die Verbindungen nicht nur oberflächlich, sondern auch im Körper angelegt sind. Sie sind nicht identisch mit Muskeln, Nerven und Blutbahnen und deren Aktionsströmen, die man messen kann. Mit streng wissenschaftlichen Methoden konnte man sie noch nicht nachweisen, aber die therapeutischen Erfolge zeigen, dass da was sein muss. Möglicherweise handelt es sich um Energieströme im Bindegewebe.

Die traditionelle chinesische Medizin (im Folgenden: TCM) sieht den Menschen als ein komplexes System, das mit der Umwelt interagiert (z. B. Licht, Luft, Nahrung) und dessen Gleichgewicht gestört werden kann. Wie bei einem Kanalsystem können Leitbahnen trocken fallen oder gestaut werden und überlaufen, was zumeist negative Folgen hat. Um die Störung zu finden, befragt man in der Diagnose Patient:in ausführlich auf Lebensgeschichte und Krankheitssymptomatik hin (Anamnese). Des Weiteren können erfahrene Ärzt:innen an Atmung und Stimme sowie an Haut- und Mundgeruch feststellen, in welchem Bereich die Störung liegen könnte. Um weitere Hinweise auf den körperlichen und seelischen Zustand zu bekommen, werden Mimik und Gestik, Körperbau, Haut- und Gesichtsfarbe in Augenschein genommen. Besondere Aufmerksamkeit wird der Zunge gewidmet, da deren Zustand auf bestimmte Krankheiten hindeutet. Bei der Betastung wird der gesamte Körper auf Spannungszustände, Hautfeuchtigkeit und Druckempfindlichkeit hin untersucht. Um den energetischen Zustand zu ermitteln, kommt der Pulsdiagnostik eine besondere Rolle zu. An beiden Unterarmen wird der Puls an jeweils drei Stellen mit verschiedenem Druck in drei Tiefen ertastet, wobei Frequenz, Volumen und Rhythmus Aufschluss über Krankheiten geben. Ist die Ursache der Störung gefunden, kommen in der Therapie der TCM verschiedene Methoden zum Einsatz, häufig auch kombiniert. Die fünf wichtigsten sind:

Akupunktur & Moxibustion

Punkte auf den Leitbahnen werden bei der Akupunktur mit Nadeln verschiedener Länge und Dicke und bei der Moxibustion mit glimmendem Beifuß (Moxa, jap.: Mogusa) gereizt.; entweder direkt auf der Haut oder als Wickel um die Nadel. Diese Art der Therapie wird auch zur Behandlung bei Covid-19 eingesetzt.

Arzneimitteltherapie

Hier kommen mehr als 500 Einzelsubstanzen zum Einsatz. Circa 85 % sind pflanzlicher Herkunft, wobei auch seltene Pflanzen gerne genommen werden. 5 % sind Mineralien, weitere 5 % sind Präparate und Teile von Wirbeltieren wie z. B. gemahlene Knochen des Tigers oder das Horn von Nashörnern, das als Potenzmittel gehandelt wird. Zwar ist nach dem Washingtoner Artenschutzübereinkommen der kommerzielle Handel mit geschützten Tier- und Pflanzenarten eingeschränkt oder verboten, doch gibt es einen blühenden Schwarzmarkt mit Milliardenumsätzen. Die verbleibenden 5 % setzen sich aus Teilen von Weichtieren sowie aus Insekten und Würmern zusammen. Als ich vor einigen Jahren bei einem chinesischen Arzt in Behandlung war, erhielt ich begleitend zur Akupunktur einen „Tee", der sich aus den verschiedensten Ingredienzien zusammensetzte, beim Kochen erbärmlich stank und genauso schmeckte. Ein Bestandteil war „Dilong", der Erddrache, auch Regenwurm genannt! Beim nächsten Besuch fragte ich den Arzt nach dem Warum: Der Regenwurm wühlt sich durch die Leitbahnen und macht diese wieder durchgängig.

Diätetik & Massage

Die chinesische Diätetik ist nicht identisch mit der im Westen entwickelten „Fünf-Elemente-Ernährung"! Sie fußt auf den Theorien der chinesischen Medizin und steht in der Tradition der Kräuterheilkunde. Lebensmittel werden nach den Geschmacksrichtungen (scharf, süß, neutral, sauer, bitter, salzig) und dem Temperaturverhalten (kalt, kühl, neutral, warm, heiß) charakterisiert. Ähnlich wie Arzneimittel haben sie verschiedene Wirkungsprofile und werden vorbeugend oder therapiebegleitend eingesetzt; ihre Zubereitung zu Breien, Suppen und Gedünstetem erfolgt anwendungsspezifisch.

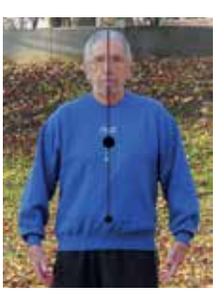
Die manuelle Therapie der TCM wird Tuina genannt. Sie beinhaltet Massagetechniken zur Lockerung der Muskulatur, des Bindegewebes und des Bewegungsap-

parates sowie energetische Techniken wie die Akupressur, die Behandlung von Akupunkturpunkten mit Druck und Massage. Diese wirkt ähnlich wie die Akupunktur, ist aber nicht so intensiv.

Qigong

Die Arbeit mit dem Qi kann im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen erfolgen; eng verbunden ist sie mit Atemtechniken, die das Ziel haben, aus der eingeatmeten Luft deren Essenz, das Qi, herauszufiltern. Im Folgenden möchte ich eine Übung in körperlicher Ruhe vorstellen, bei der das „Reine Qi“ aus der Atemluft gewonnen und mittels der Vorstellungskraft (Yi) auf dem Kleinen Energiekreislauf bewegt wird. Dieser besteht aus zwei Leitbahnen: dem Renmai (Diener-, Konzeptionsgefäß), das vom Perineum (zwischen Anus und Geschlechtsteil) über die Mittellinie von Bauch, Brust, Hals und Kinn zur Unterkiefermitte in der Vertiefung unterhalb der Unterlippe reicht, und dem Dumai (Lenker-, Gouverneursgefäß), das ebenfalls im Perineum beginnt und über die Mittellinie von Rücken, Nacken, Kopf und Oberlippe bis in die Falte zwischen Kiefer und Oberlippe verläuft.

Fotos: Kießwetter



Die Zunge stellt die Brücke dar, die beide verbindet. Ein zweite Verbindung führt vom Dienergefäß im Punkt Qihai (Meer des Qi, zwei Fingerbreit unterhalb des Nabels) durch die Bauchdecke zum unteren Dantian (jap.: Tanden), das als Zentrale des Qi angesehen wird. Übersetzt heißt Dantian „Zinnoberfeld“, weil in alten Zeiten und teilweise heute noch in China Medizinen benutzt wurden/werden, die das rote Mineral, eine Verbindung von Quecksilber und Schwefel, enthalten. Vom Dantian aus tritt das Qi im Punkt Mingmen (Tor des Lebens, zwischen dem zweiten und dritten Lendenwirbel auf Höhe der Nieren) ins Lenkergefäß über und kann darin nach oben steigen.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Lenkung des Qiflusses ist eine ruhige, störungsfreie Umgebung und die Bereitschaft, über einen längeren Zeitraum intensiv mit dem Qi zu arbeiten. Üben sollte man immer zur gleichen Tageszeit, am besten dreimal täglich für ca. 30 Minuten, aber nicht direkt nach Mahlzeiten. Für den Anfang empfehle ich aus eigener Erfahrung, die Rückenlage einzunehmen. Der Untergrund sollte bequem sein, unter den Kopf sollte man ein flaches Kissen oder eine zusammengefaltete Decke legen, sodass die Halswirbelsäule nicht gekrümmt ist. Die Zunge soll locker im Mund liegen, ihre Spitze bei geschlossenen Lippen das rückwärtige Zahnfleisch der oberen Schneidezähne berühren. Die Beine werden ausgestreckt, die Arme können neben dem Körper liegen, oder die Handflächen werden übereinander auf den Punkt Qihai unterhalb des Nabels gelegt. Ich habe anfangs diese Übung im Bett gemacht und mich zugedeckt, um nicht auszukühlen. Manchmal bin ich auch eingeschlafen, was aber nicht schlimm ist, da zumindest die Entspannung gewirkt hat!

Zuerst sollte man einen gleichmäßigen Atemrhythmus finden, wobei das Ausatmen etwas länger ist als das Einatmen. Beim Ausatmen denkt man intensiv an das „Herznest“ (Xinwo), eine Region auf dem Brustbein in Höhe der Brustwarzen, oftmals auch als mittleres Dantian bezeichnet. Wer damit Probleme hat, kann sich zuerst auf den Kehlkopf konzentrieren. Schweift man mit den Gedanken ab, zählt man jeden Atemzug, bis man zehnmal ein- und ausgeatmet hat. Dies wiederholt man, bis keine störenden Gedanken mehr da sind. Nach circa einer Woche kann man in der Gegend des Kehlkopfes und des Brustbeins eine wohlige Wärme spüren. Sollte sich das Gefühl nicht einstellen, bitte nicht aufgeben oder es erzwingen wollen, sondern die Körperhaltung korrigieren und entspannt weiterüben.

Nach ein, zwei Wochen regelmäßigen Übens stellte sich bei mir zuerst ein angenehmes Wärmegefühl im Hals und danach auch im Brustbereich ein. Daraufhin versuchte ich im nächsten Schritt, das Qi mit der beschriebenen Atemtechnik und Vorstellung entlang des Dienergefäßes zum unteren Dantian zu leiten. Über Tage und Wochen stellte sich keine Wirkung ein, und ich war drauf und dran aufzugeben. Eines Abends, als ich bereits einschlief, trat dann ein Phänomen auf, das mich so überraschte, dass ich spontan aufrecht im Bett saß und an das ich mich heute nach mehr als 35 Jahren immer noch lebhaft erinnere! Es war das Gefühl, als würde ich auf nüchternen Magen einen hochprozentigen Schnaps trinken, der heiß durch Kehle und Speiseröhre rinnt und im Bauch mit großer Hitzewirkung explodiert. Erst nachdem ich mich wieder beruhigt hatte, wurde mir klar, dass ein starker Qifluss den Unterbauch erreicht hatte. Beim nächsten Üben war das Phänomen nur noch halb so extrem und minimierte sich hin zu einem angenehmen Wärmegefühl, das ich wenig später auch im Sitzen, Stehen und sogar Gehen hervorrufen konnte.

Übt man regelmäßig und füllt das untere Dantian mit Qi, wird dieses schließlich über das Tor des Lebens (Mingmen) in das Lenkergefäß überfließen und dort wie in einem Kapillar nach oben steigen – erlebbar durch ein aufsteigendes Wärmegefühl. Erreicht dieser Qifluss den Endpunkt des Lenkergefäßes im Gaumen, kann über die Zunge als Brücke der Kreislauf geschlossen werden. Ich bin mir nicht sicher, ob mir das jemals gelang. Positive Wirkungen der Übungen zeigten sich jedoch schon nach kurzer Zeit; so senkte sich mein Blutdruck ohne Medikamente auf ein Normalmaß, mein Ruhepuls sank, und mein Schlaf wurde tiefer und entspannender.

Das „Bewegen des Reinen Qi im Kleinen Energiekreislauf“ wird in der TCM zur Milderung zahlreicher Krankheitsbilder empfohlen, z.B. bei Schlaflosigkeit, Herzrhythmusstörungen, Atembeschwerden, Niereninsuffizienz und andere, auch schwer heilbare Krankheiten. Voraussetzung für die Wirkung ist aber immer das regelmäßige Üben!

In der Karate Aktuell 4/2021 werden wir Qigong-Übungen mit körperlicher Bewegung vorstellen…

Fotos: Altmann, Voigtländer

Jugend- & Verbandstag 2021

KDNW-Mitgliederversammlung tagt in Duisburg

von Eva Mona Altmann

Nachdem der KDNW sich im Corona-Jahr 2020 aus Sicherheitsgründen gegen eine Mitgliederversammlung in Präsenz und für eine Beschlussfassung im Umlaufverfahren entschieden hatte, war die Freude nun allseits groß, sich – unter Einhaltung der gängigen Schutzmaßnahmen – endlich wieder persönlich begegnen und von Angesicht zu Angesicht diskutieren zu können.

Die Sitzungen des Jugendtages und der Mitgliederversammlung waren von einem konstruktiven Miteinander geprägt.

Neben einer formal notwendig gewordenen Bestätigung der Beschlüsse des Umlaufverfahrens von 2020 standen Berichte und Wahlen auf dem Programm. Alle Mitglieder des geschäftsführenden und des erweiterten Präsidiums wurden in ihre Ämter wiedergewählt. Zur Diskussion standen außerdem verschiedene Anträge, die Wahl des Schiedsgerichts und die Genehmigung des Haushalts für 2021. Außerdem ließ es sich der alte und neue KDNW-Präsident Rainer Katteluhn nicht nehmen, einige verdiente Karateka und einen Verein zu ehren (Bildzeile von links nach rechts): Die goldene Ehrenmedaille erhielten Kalle Boos und Frawi Tönnis. Alexander Heimann wurde mit Silber ausgezeichnet und Steffen Voitgländer mit Bronze. Eva Mona Altmann nahm den Ehrenständer für die 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V. zum 50-jährigen Vereinsbestehen entgegen.

Bei diesem Beitrag handelt es sich nicht um ein offizielles Protokoll der Mitgliederversammlung.

KDNW-Ausbildung

16 neue Trainerassistent:innen

Foto: Nitschmann

von Susanne Nitschmann

Das Team für die Jugendausbildung des KDNW (Michael Bolder, Dennis Dreimann und Susanne Nitschmann) leiteten in den Sommerferien in der Sportschule Hachen die Trainerassistent:innen-Ausbildung 2021.

Mit 16 Teilnehmer:innen war die Gruppe ein wenig kleiner als sonst, aber unter den aktuellen Umständen war das Ausbildungsteam doch zufrieden.

Die Schwerpunkte der Ausbildung waren die motorischen Grundeigenschaften und die koordinativen Fertigkeiten. Diese komplexen Themen wurden den Absolvent:innen in Theorie und Praxis in vier Tagen näher gebracht.

Die Trainerassistent:innen-Ausbildung ist die Grundlage für Jugendliche, in den kommenden vier Jahren die Trainer:innen-C-Ausbildung zu absolvieren.

Wir gratulieren allen zum Bestehen ihrer Prüfung!

Foto: Altmann

Prüfung in Kall
Foto: Koch

8. Dan für Uwe Portugall
Foto: Privat

Glückliche Gesichter in Dortmund
Foto: GKD Dortmund

8. Dan

Uwe Portugall	Goju Ryu

7. Dan

Manfred Rogalla	Goju Ryu
Christian Winkler	Goju Ryu

6. Dan

Nicole Hiller	Goju-Ryu
Udo Püschel	Goju-Ryu

5. Dan

Udo Koch	SOK

4. Dan

Jörg Ayasse	Goju-Ryu
Ralf Komosinski	Goju-Ryu
Ingo Schwaab	Goju-Ryu
Adriatik Shabani	Goju-Ryu
Martin Urra	Goju-Ryu
Ralf Wefers	Goju-Ryu

3. Dan

Franziska Brühl	Goju-Ryu
Jörg Grzymski	Goju-Ryu
Jürgen Krah	SOK
Elke Noppeney	SOK
Fredrik Schauerte	Goju-Ryu
Günter Severin	Goju-Ryu

2. Dan

Marcus Maybaum	SOK
Phillip Gosman	Goju-Ryu

1. Dan

Kevin Frisch	SOK
Lissa Onysymova	Goju-Ryu
Rebecca Terhart	SOK

Veröffentlichung neue Dan-Grade
Bitte die neuen Dan-Grade mittels des dafür bestimmten Formulars zeitnah und am besten gruppenweise pro Prüfungstermin an das KDNW-Pressereferat übermitteln. Der Einsender (Prüfer, Ausrichter, Prüfling o.ä.) muss sicherstellen, dass die genannten Personen mit der Veröffentlichung der Daten (und ggf. Abbildung) einverstanden sind. Bitte nur neue Dane aus NRW melden!

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Herzlichen Glückwunsch!

Foto: Tolo

Goju-Ryu

Prüfer:innen-Lehrgang

von Simo Tolo

Am Samstag den 25. September 2021 fand in Neuss ein Prüfer:innen-Lehrgang der Stilrichtung Goju-Ryu unter Leitung von Simo Tolo statt.

Der erste Teil widmete sicher der Prüfungs- und Verfahrensordnung. Wie geht man beispielsweise damit um, wenn ein Kyu-Grad einer anderen Stilrichtung dem Dojo beitritt? Möglichkeiten gibt es hier viele, letztlich bleibt es immer eine Einzelfallentscheidung. Sollte mann selbst nicht weiter wissen, steht der zuständige Prüferreferent mit Rat und Tat zur Seite.

Ein besonderes Augenmerk lag außerdem auf der Anwendung der Prüfungsordnung für den Einzelnen. Sollte man ein Kind bei einer Prüfung durchfallen lassen, nur weil es aufgrund der Nervosität Fehler macht? Grundsätzlich soll immer auf die körperlichen und geistigen Fähigkeiten des Prüflings, wie zum Beispiel das Alter, körperliche Einschränkungen etc. geachtet werden. Der Austausch war rege.

Im zweiten Teil ging es um die Kata-Bunkai der Kata Sanseru. Nach dem gemeinsamen Kata-Training befasste man sich mit Partner:in mit der Anfangssequenz und präsentierte die Ergebnisse. Die unterschiedlichen Interpretationen waren sehr spannend.

Der letzte Teil bot Abwechslung: Simo Tolo und Martin Kudzia stellten das Unsui-Sanbon-Kumite vor. Da ist ein Free Flow Drill. Das Prinzip klingt simpel: Es gibt drei aufeinander folgende Angriffe, wobei der dritte vom Partner abgewehrt wird und dieser dann (ohne Unterbrechung) mit seinen drei Angriffen startet. So kommt es zu einem ständigen Wechsel zwischen der Rolle des Angreifers und des Verteidigers. Diese Übung zeigt, dass die technische Vielfalt des Goju-Ryu bei einem spontanen Angriff nicht ohne Weiteres abrufbar ist, man die Reaktion aber trainieren kann.

Sanseru & Sepai

KDNW-Stilrichtungslehrgang Goju-Ryu

von Frank Beeking

Die Karate-Abteilung des TV Jahn Rheine richtete am Datum der Bundestagswahl Stilrichtungslehrgang des KDNW aus. Unter Leitung von Frank Beeking lautete das Thema: „Spezifika der Stilrichtung Goju-Ryu“.

Goju-Ryu ist neben Wado-Ryu, Shito-Ryu und Shotokan eine der vier Gründungs-Stilrichtungen des DKV.

Hervorstechende Merkmale der Stilrichtung Goju-Ryu sind die Ausrichtung an den Erfordernissen einer effektiven Selbstverteidigung. Dazu gehören im Unterschied zum sportlichen Wettkampf die richtige Wahl harter (Go) und weicher (Ju) Techniken, seitliches Ausweichen, kürzere Stände und Distanzen.

Als Herz jeder Stilrichtung werden die Kata angesehen. Beispielhaft wurden zwei solche Kata (Sanseru und Sepai) näher betrachtet. In zwei Kleingruppen arbeiteten die Teilnehmenden heraus, welche Techniken deutlich dem Go oder dem Ju zuzuordnen sind. In Partnerübungen wurde anschließend die Tauglichkeit der Techniken für die Selbstverteidigung geprüft sowie deren angemessene Präsentation im Rahmen einer Dan-Prüfung vorbereitet.

Foto:Beeking

Koshinkan

Stilgründer Hans Wecks beendet seine Laufbahn

Foto: Feemer

von Volker Schwinn und Dirk Kaiser

Es war ein Wochenende voller Emotionen, voller Freude und voller Energie, das die Teilnehmer:innen, darunter Gäste aus Dänemark, zum Abschied von Hans Wecks (im Bild links) erleben durften.

Der Gründer der Stilrichtung Koshinkan verkündete seinen Rückzug vom aktiven Karate und gab die Leitung des Budo-Centers in die Hände seines langjährigen Freundes und Partners Haydan Aksünger (7. Dan). Als Zeichen des symbolischen Wechsels hatte Wecks (9. Dan) seinen Karate-Gürtel an Aksünger überreicht. DKV-Präsident Wolfgang Weigert (im Bild rechts) ließ es sich nicht nehmen ins Ruhrgebiet zu reisen, um Wecks Dank und Anerkennung für sein Lebenswerk auszusprechen. Weigert war einer von vielen Gratulanten, die Wecks beste Wünsche für die Zukunft mit auf den Weg gaben.

Im Anschluss wurden Dan-Prüfungen abgenommen durch Hans Wecks, Volker Schwinn (8. Dan) und Hans Ruff (7. Dan), unterstützt von Kasim Keles, Uwe Schwehm und Wolfgang Weigert als Beisitzer.

Der Koshinkan-Tag mit vielfältigem Training und eingehenden Informationen zur Stilrichtung wurde nicht zuletzt durch die Referenten-Auswahl zum Genuss. Neben Wecks waren Rudi Witte (8. Dan), Kasim Keles (8. Dan), Hans Ruff und Volker Schwinn im Einsatz.

Tags zuvor wurde das jährliche Referenten-Treffen der Stilrichtung abgehalten – unter Beteiligung fast aller Bundesländer. Mit der Benennung und Ausbildung von Koshinkan-Referenten in Oberhausen, ein Vorschlag von Hans Wecks, sollen künftig engagierte Karateka gewonnen werden, die die Stilrichtung in die Vereine tragen.

Am Ende der harmonischen turnusmäßigen Sitzung wurde Bernd Kuhlmann (5. Dan) für seine langjährige Arbeit vom Bundesstilrichtungsreferenten Hans Wecks geehrt. Der Stilrichtungs-Koordinator stellte sein Amt auf eigenen Wunsch zur Verfügung.

Foto: Tolo

Gemeinsamkeiten

KDNW-Stilrichtungslehrgang Goju-Ryu

von Simo Tolo

Am 11. September 2021 zog es 45 Karateka zum fünfstündigen Stilrichtungslehrgang Goju-Ryu ins Unsui-Dojo Neuss.

Nachdem Hanshi Fritz Nöpel gedacht wurde, verdeutlichte Leiter Simo Tolo, dass trotz unterschiedlicher Kata-Ausführung Schwerpunkte die Gemeinsamkeiten deutlich überwiegen. Dies zu akzeptieren und das Miteinander im Goju-Ryu zu fördern, sei der richtige Weg, um Fritz Nöpels Vermächtnis zu bewahren.

Zunächst wurden Grundtechniken als Kihon-Ido wiederholt. Die verschiedenen Varianten wurden gegenübergestellt und erklärt. Simo betonte, dass gerade die freie Kombinierbarkeit vordergründiger trainiert werden sollte, um technische Flexibilität zu fördern. Nach der Kata Gekisai Dai Ichi konnten die Karateka in Kleingruppen die Bunkai austauschen.

Anschließend lag der Fokus auf der technischen Vielfalt im situativ-flexiblen Anwendungskontext. Hierzu wurde schrittweise das Unsui-Sanbon-Kumite, ein Free Flow Drill, erarbeitet. Diese Trainingsmethode ermöglicht – im Vergleich zu den formelleren Partnerarbeitsformen – eine deutlich höhere Anwendungsfrequenz, fördert die technische Individualität des Karateka und ermöglicht das Anwenden und Kombinieren verschiedener Technikgruppen (Hebel, Würfe, Schläge, Tritte, Abwehr, Take Downs, Würger und Bodenarbeit) während eines ununterbrochenem Technik- und Situationsflows. Durch Partnerwechsel und Gruppentraining mussten die Teilnehmenden auf ein unterschiedliches Technikrepertoire reagieren.

Georg Karras

Neuer Prüferreferent Shotokan

Foto: Voigtländer

von Eva Mona Altmann

Am 19. September 2021 hat die Stilrichtung Shotokan gewählt.

Bernhard Milner wurde als Stilrichtungsreferent wiedergewählt. Georg Karras wurde neu ins Amt des Prüferreferenten gewählt.

Die Prüfungskommission Shotokan im KDNW besteht nun aus: Bernhard Milner, Georg Karras, Rainer Katteluhn, Ihsan Kilic, Fawi Tönnis.

Shotokan meets Modern Arnis

Das Prinzip der Übertragbarkeit der Technik und Trainingsmöglichkeiten

von André Dawson

Schon Remy Presas, der Begründer der phillippinischen Kampfkunst Modern Arnis sagte: „The art in the art." Auf Deutsch: „Die Kunst in der Kunst." Modern Arnis bietet viele Möglichkeiten und Ansätze für andere Kampfkünste, Techniken zu adaptieren, zu erweitern oder auszubauen. Im Gegensatz dazu gingen in der Bunkai leider einige Aspekte, Konzepte und logische Erklärungen verloren. Beispiele sind Referenzpunkte, Ausrichtungen, physikalische Gesetze, biomechanische Aspekte oder Nervendruckpunkte.

Modern Arnis kann mit seinen logischen Konzepten die Lücken des Karate füllen. Darum ist es wichtig, im normalen Training auch Gegenstände zu integrieren.

Dies kann dann letztlich auch in die Selbstverteidigung übernommen werden.

Übungsformen können durchaus auch mit „Fun-Charakter" in das Training eingebaut werden. Das können Schwimmnudeln sein, aber auch alltägliche Gegenstände, wie beispielsweise Schuhe, Kugelschreiber, Gürtel, Gis etc., die als Mittel zum Zweck eingesetzt werden. Modern Arnis bietet einige Möglichkeiten, die Selbstverteidigungstechniken im Karate zu ergänzen.

Tsuki oder der Tettsui lassen sich beispielsweise mit einem Gegenstand in der Hand deutlich verstärken und effektiver einsetzen. Auch lässt sich ein Uke so kraftvoller herausschlagen, umgekehrt halten Gegenstände Angreifer auf Distanz.

Kata bieten eine fundierte Basis, um Drills mit Hilfe von Gegenständen zu automatisieren und zu verinnerlichen. Bewegungsabläufe müssen immer schneller wiederholt werden, um dauerhaft abrufbar zu sein über das Körpergedächtnis.

Fotos: Dawson

Dansha-Lehrgang Goju-Ryu

Von der sauberen Standardtechnik zum variantenreichen Reaktionsvermögen

Foto:Beeking

von Frank Beeking

Thema des Dansha-Lehrgangs, der am 12. September 2021 in Rheine stattfand, war Selbstverteidigung und Kata-Bunkai in der Dan-Prüfung.

Die Kata sind bekanntlich der Schlüssel der jeweiligen Stilrichtung. Die Anwendung der Techniken mit Partner:in muss daher überzeugend die Stärken der Stilrichtung zum Ausdruck bringen. Schwerpunkt des Lehrgangs waren die Anforderungen des Prüfungsprogramms. Die Teilnehmenden, zwei Frauen und zehn Männern, nutzten die Gelegenheit, sich ein individuelles Feedback zu ihren Techniken und Anregungen zur Optimierung der eigenen Leistung im kollegialen Austausch zu holen.

Neben der freien Selbstverteidigung wurden die Kata zum ersten, dritten und vierten Dan und deren realistische Anwendung geübt. Lehrgangsleiter Frank Beeking legte besonds Wert auf die jeweiligen Kriterien. Während beim ersten Dan die saubere Ausführung von Standardtechniken auf hohem Niveau gefordert wird, ist bei höheren Dan-Graden zunehmend auch die Vielfalt geeigneter technischer Varianten verlangt. Besonders im Prüfungsteil „Goshin-Jitsu-Kumite" ist die Fähigkeit gefragt, auf abweichende Situationen angemessen zu reagieren.

Nach einer kurzen Begrüßung und Ablaufbesprechung übten die Karateka jeweils mit Partner:in Kombinationen ein, die anschließend vorgetragen wurden. Dazu gab es dann jeweils ein kurzes Feedback. Stärken und Optimierungspotentiale wurden offen angesprochen und dann für weitere Übungen genutzt.

Fotos: Vogel

Endlich!

Restart KDNW-Frauenserie

von Christiane Vogel

Nach langer coronabedingter Pause konnte nun endlich die KDNW-Frauenserie wieder fortgesetzt werden. Am 5. September 2021 fand im KD Gelsenkirchen-Buer der erste Teil der Herbstserie zum Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen statt sowie der Landesfrauentag.

Wow, was für ein Gefühl! Mehrfach mussten die Winter- und Herbstserie wegen der Pandemie leider verschoben werden und nun war es endlich soweit. Schon die Vorabstimmungen mit den beiden Referentinnen Daniela Boehnke und Bettina von Keitz zeigten, wir sehr wir die Treffen vermisst haben.

Im Aufwärmtraining arbeitete Bettina bereits thematische Elemente ein: Hindernisse umgehen, aufmerksam sein, Gefahrensituationen erkennen.

Verhinderung stand als Themenblock in der ersten Hälfte des Lehrgangs auf der Agenda: Erkennen und schnelles Reagieren, um so möglichst nicht in eine Gefahrensituation zu kommen oder sich zumindest schnell wieder aus ihr entfernen zu können.

Dann ging es direkt mit den Partnerinnen in die Aktionen, von der Verhinderung zum Block. Welche Möglichkeiten habe ich, wenn ich doch in eine schwierige Situation komme, bei unterschiedlichen Angriffen? Wenn ich zum Beispiel von hinten umklammert werde, mein Handgelenk gefasst wird, ein Schwinger auf meinen Kopf zielt oder ich mit einem Gegenstand bedroht werde? Daniela zeigte mit Bettina wirkungsvolle Reaktionen, die dann gemeinsam geübt wurden. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung kennt sie die Feinheiten, auf die es ankommt. Alle hatten genug Zeit zum Wiederholen.

Das Großartige ist, dass uns Karate die Grundlagen mitgibt, dass wir so viele uns vertraute Techniken nutzen können. Und auch unsere hier erlernte Atmung bringt uns in schwierigen Situationen große Vorteile. Wir können mit der Atmung agieren, sie nutzen, um so einen klaren Kopf für eine Handlung zu behalten oder wieder zu erlangen.

Neben all der Praxis gab uns von Bettina dann noch einen theoretischen Einblick in das Notwehrrecht.

Das tolles Rundumpaket endete pünktlich um 13.00 Uhr und dann startete der Landesfrauentag. Hier berichtete ich als Frauenreferentin des KDNW über das letzte Jahr und meinen Aktivitäten in diesem Amt und gab einen Ausblick auf 2022. Ich wurde einstimmig wiedergewählt und auf dem Verbandstag von der Mitgliederversammlung bestätigt. Es freut mich sehr, dass ich weiter für die Mädchen und Frauen im KDNW aktiv sein darf.

Vielleicht habe ich ja eure Neugier geweckt, an der Herbst- oder Winterserie und dem Landesfrauentag teilzunehmen, wenn ihr bisher nicht dabei wart.

Mädchen & Frauen im KDNW

Winterserie: Kumite
Verhaltensweisen und Strategien, die angstfreies Kämpfen mit Spaß ermöglichen.

- 23.01.2022, 11.00-13.00 Uhr
- 20.02.2022, 11.00-13.00 Uhr
- 20.03.2022, 11.00-13.00 Uhr

Herbstserie: Selbstbehauptung & -verteidigung

- 04.09.2022, 11.00-13.00 Uhr
- 02.10.2022, 11.00-13.00 Uhr
- 06.11.2022, 11.00-13.00 Uhr

Details zu den Lehrgängen folgen im Lehrgang- und Bildungsplan 2021.

KDNW-Frauenreferentin
Christiane Vogel
c.vogel@kdnw.de

WWW.KARATE.NRW/FRAUEN/

„Coronahilfe Breitensport“

Neues Förderprogramm

von Eva Mona Altmann

Alle Vereine, die in der Corona-Krise Mitglieder verloren haben, können nun von einem neuen Förderprogramm der Landesregierung profitieren.

Pauschal werden bis zu 30 Euro pro verlorenem Mitglied zur Verfügung gestellt, insgesamt mehr als sieben Millionen Euro. Entscheidend ist der Mitgliederverlust von 2020 nach 2021 (gemäß der Bestandsergebung beim Landessportbund NRW) und der Eintritt von Mitgliedern seit dem 01. Januar 2021 bis zum 31. März 2022. Die Antragsfrist hat am 27. September 2021 begonnen. Anträge sind online über das Förderportal des Landessportbundes zu stellen.

HTTPS://FOERDERPORTAL.LSB-NRW.DE/STARTSEITE

Soforthilfe Sport

Förderung verlängert

von Eva Mona Altmann

Die Soforthilfe Sport, die Vereine vor einer coronabedingten Zahlungsunfähigkeit schützen soll, wurde nochmals verlängert.

Anträge sind noch möglich bis zum 15. Dezember 2021 für die Monate Oktober/November/Dezember 2021 online über das Förderportal des Landessportbundes.

HTTPS://FOERDERPORTAL.LSB-NRW.DE/STARTSEITE

Bewegungskampagne

Förderung von Aktionstagen

von Eva Mona Altmann

Die Deutsche Sportjugend möchte Kinder und Jugendliche nach den Einschränkungen während der Corona-Pandemie wieder in Bewegung bringen und für den Vereinssport vor Ort gewinnen.

Deshalb sollen zwischen Oktober 2021 und September 2022 Aktionstage stattfinden. Die Sportvereine sind dazu aufgerufen, rund um drei festgelegte Termine eigene Veranstaltungen (z.B. Familiensportfeste, Tage der offenen Tür) anzubieten. Dafür kann eine Förderung zwischen 200 und 1.000 Euro beantragt werden. Ferner gibt es Aktionspakete mit Sportgeräten und Materialien. Für 2021 sind bereits alle Förderungen reserviert, da aber erfahrungsgemäß Termine aus unterschiedlichen Gründen abgesagt werden, sind weiterhin Anträge möglich. Diese werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Anträge für Aktionstagen im Mai und September 2022 sind dann ab Anfang des neuen Jahres möglich.

HTTPS://WWW.MOVE-SPORT.DE/BEWEGUNGSKAMPAGNE/

KC BONN I

Sommertraining mit Ludwig Binder

von Wilfried Schulz

Es ist inzwischen gute Tradition, dass der SOK-Beauftragte des KDNW, Ludwig Binder, Trainingseinheiten im Rahmen des Sommertrainings des KC Bonn I durchführt und dabei auf große Resonanz stößt.

Aus der jahrelangen Verbindung ist eine enge Freundschaft entstanden, die bei allen Begegnungen zu spüren ist.

Jede Trainingseinheit ist immer ausgerichtet auf neue Möglichkeiten der Anwendungen in der Selbstverteidigung und in der Bunkai. Hierbei werden die Unterschiede deutlich herausgearbeitet.

Oft hören wir Aussprüche wie: „Selbstverteidigung – das ist doch immer dasselbe!” Ein Lehrgang mit Ludwig belehrt alle des Besseren.

Schön und die Teilnehmer:innen begeisternd ist seine Fähigkeit, das Training so zu gestalten, dass auch unerfahrene Karateka, wie Kinder und Jugendliche, befähigt sind, das Gezeigte umzusetzen um zugleich festzustellen, wie einfach Selbstverteidigung sein kann.

Für den KC Bonn I dankte dessen ersten Vorsitzende, Harald Zschammer, in launigen Worten Ludwig für sein Engagement, musste er doch unterwegs zu der ursprünglich früher vorgesehenen Trainingseinheit auf der Autobahn umkehren, da durch einen Chemieunfall in Leverkusen kein Weiterkommen möglich war. Für Ludwig kein Problem nach einem neuen Termin Ausschau zu halten.

Wir freuen uns auf den Kata-Bunkai-Lehrgang im Oktober 2021, der von Ludwig Binder und Harald Zschammer geleitet wird und eine Dan-Prüfung SOK beinhaltet. Der KC Bonn I hofft hier auf eine große Beteiligung, denn dieser Lehrgang wird zugleich als Benefiz-Lehrgang zugunsten einer in besonderem Maße betroffenen Einrichtung der Unwetterkatastrophe im Ahrtal ausgerichtet. Für zwölf liebe Menschen der Lebenshilfe Sinzig e.V. kam jede Hilfe zu spät, so dass sie in den Fluten ihr Leben verloren haben. Der Erlös dieses Herbst-Lehrganges des KC Bonn I geht daher an den Verein Lebenshilfe Sinzig e.V.

Foto: Schulz

Foto: Witte

Bundesverdienstkreuz

Höchste Ehrung des Staates für Detlef Hans Serowy

von Finja Lim

Detlef Hans Serowy ist mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet worden. Der 61-Jährige aus Halle in Westfalen erhielt die höchste Ehrung des Staates für sein ehrenamtliches Engagement im Karate, als Betriebsratsvorsitzender und als aktiver Gewerkschaftler. Serowy ist außerdem seit über 40 Jahre Soldat und als Oberst der Reserve aktiv.

Bereits 1991 hatte Detlef Hans Serowy das Karate Dojo Mushin Halle gegründet. Es entstand aus der ersten Schulsport-Arbeitsgemeinschaft, die im regulären Unterricht einer Grundschule in NRW ab 1989 durchgeführt wurde. Der Vereinsgründer ist bis heute Vorsitzender und Cheftrainer und trägt den 7. Dan im Karate und den 2. Dan im Jiu-Jitsu.

Unter seiner Führung errangen Aktive des Karate Dojo Mushin Halle ab 1998 zahlreiche Wettkampferfolge. Darunter über 30 Landesmeistertitel, vier Deutsche Meister, fünf Deutsche Vizemeister, fünf DM-Drittplatzierte und sieben erste Plätze auf internationalen Turnieren. Zwei Kämpferinnen nahmen an der Europameisterschaft der Regionen teil.

In der Masterklasse ü50 gewann Serowy selbst im Kumite 2009 und 2011 die Landesmeisterschaft und wurde 2010 Deutscher Meister und 2011 Deutscher Vizemeister.

Als Vereinsleiter ließ er sein Dojo als Einsatzstelle im Freiwilligen Sozialen Jahr im Sport zertifizieren. Er begleitete mehrere Jugendliche als Anleiter durch diesen Freiwilligendienst. Der Verein engagiert sich darüber hinaus sozial und spendete beispielsweise 2011 namhafte Geldbeträge für die Flutopfer von Fukushima und zuletzt für die Flutopfer in Rheinland-Pfalz und NRW.

Die Aus- und Weiterbildung seiner Aktiven liegen dem A-Trainer Leistungssport und A-Prüfer SOK sehr am Herzen. Deshalb hat das Karate Dojo Mushin Halle über 25 lizensierte Trainer:innen hervorgebracht, darunter eine weitere A-Trainerin und vier B-Trainer:innen Zahlreiche Dan-Träger:innen des Vereins halten Prüfungslizenzen im SOK.

„Wir sind stolz darauf, dass einer von uns ausgezeichnet wurde“, erklärte KDNW-Präsident Rainer Katteluhn im Rahmen einer stimmungsvollen Feierstunde vor 70 Gästen. Halles Bürgermeister Thomas Tappe erklärte: „Ihr Lebensweg ist gekennzeichnet von einem Höchstmaß an ehrenamtlicher Einsatzbereitschaft und selbstlosem Verantwortungsbewusstsein für unsere Gesellschaft.“

Tappe wies besonders auf die zahlreichen Großveranstaltungen hin, die das Karate Dojo Mushin Halle ausgerichtet hat. Darunter waren in Halle 2012 die Bezirksmeisterschaften Westfalen, 2013 die Deutschen Meisterschaften der Masterklassen und der Länder und 2016 die Landesmeisterschaft. Vorläufige Höhepunkte waren 2017 und 2019 die Deutschen Meisterschaften der Schüler:innen und Masterklassen in der Seidenstickerhalle in Bielefeld. „Das waren Sternstunden für mich als KDNW-Präsident und Höhepunkte in unserem Verbandsleben“, betonte Rainer Katteluhn. Das Haller Dojo habe bei der Ausrichtung Maßstäbe gesetzt.

Detlef Hans Serowy ist Redakteur einer Tageszeitung und Betriebswirt. Neben seinen Aktivitäten im Karate leitet er seit 2010 den Betriebsrat seiner Firma. Er ist stellvertretender Vorsitzender der Gewerkschaft dju in Verdi in Ostwestfalen-Lippe und gehört zur Bundestarifkommission und zur Verhandlungskommission für Tarifverträge.

Als Oberst der Reserve ist der 61-jährige mehrere Monate im Jahr Soldat. Er leitet regelmäßig das Presse- und Informationszentrum des Heeres und anderer hoher Bundeswehrbehörden. Dann fungiert er als Pressesprecher des jeweiligen Behördenleiters oder des Inspekteurs des Heeres.

„Ich bin tief gerührt, tief bewegt und ein bisschen sprachlos“, erklärte Detlef Hans Serowy am Ende seiner Feierstunde. Er betrachte sich selbst stets als Teil von etwas, sei Antreiber, Motor und gelegentlich Verrückter. „Vor allem gibt es viele Menschen, die mich unterstützen und mir zur Seite stehen. Sonst wäre aus vielem nichts geworden“, betonte Serowy.

Bild (v.l.): Festredner Klemens Keller (Bürgermeister a. D.), Gabriele Serowy, Detlef Hans Serowy und Thomas Tappe (Bürgermeister von Halle).

Foto: Placzek

Detlef Tolksdorf

Goldene DKV-Ehrenmedaille

von Isabella Placzek

Es war eine große Überraschung, mit der Detlef Tolksdorf, Gründer und ersten Vorsitzender des Karate Taiko Dojo e.V. Oberhausen, nicht gerechnet hatte.

Nach coronabedingter Sportzwangspause im vergangenen Jahr wurde ihm bei der Landesmeisterschaft 2021 in Kempen die goldene DKV-Ehrenmedaille für seine mehr als 40-jährige Karate-Laufbahn im Namen des Deutschen Karate Verbandes durch den KDNW-Präsidenten Rainer Katteluhn überreicht. Detlef, der an diesem Tag seine jungen Karateka coachte, war sichtlich überrascht.

Er selbst trägt den siebten Dan, wurde in seiner aktiven Laufbahn Deutscher Meister und Vizemeister, mehrfacher Landesmeister und konnte außerdem internationale Erfolge für sich verbuchen. Inzwischen hat er es sich zur Aufgabe gemacht, seine Begeisterung für den Sport (nicht nur) an junge Talente weiterzugeben – und das mit großem Erfolg auf Landes-, Bundes- und internationaler Ebene. Er ist KDNW-Leistungssportreferent und Landeskadertrainer im Bereich Scouting. Seit 2019 bekleidet Detlef außerdem das Amt des DKV-Masterreferenten. Er sagt: „Karate ist mein Lebenselexier!“ Seine Leidenschaft machte er zum Beruf: Als Karate-Lehrer und Rehasport-Trainer führt er seit 2006 das „Taikosports: Gesundheits- & Reha-Sportpark Tolksdorf“ in Oberhausen. Hier wird mit Spaß und Freude ab drei Jahre bis ins hohe Rentneralter nicht nur Karate trainiert.

Lehrgang in Neuss

„Defend yourself using Karate“

von Simo Tolo

Eine bunt gemischte Truppe aus der Karate-Familie fand sich am 2. Oktober 2021 zum ersten Lehrgang des neuen Projektes „Defend yourself using Karate“ – eine Kooperation des Unsui-Dojo Neuss und Karate Neuss – unter der Leitung von Simo Tolo und Martin Kudzia gespannt und neugierig zusammen.

Nach einem langsamen Herantasten an die Partnerarbeit entwickelte sich Schritt für Schritt aus den festen Formen ein lockerer Flow, in dem die Vielfalt der Karate-Techniken immer mehr zur Anwendung kam. Aus diesen Kombinationen wurde dann gemeinsam ein Free Flow Drill, genannt Unsui Sanbon-Kumite, erarbeitet.

Im Laufe des Lehrgangs und mit wechselnden Partner:innen ergaben sich immer neue Erkenntnisse in Bezug auf die verschiedenen Optionen auch vorher eigentlich einseitig bekannter bzw. angewandter Techniken sowie einzelner Bunkai-Sequenzen (Omote) für die Anwendung in der Selbstverteidigung. Es wurden die verschiedenen Inhalte des Karate mit den vorhandenen Tools verdeutlicht. Auch, was Karate bzw. Selbstverteidigung ausmacht sowie der Unterschied von Karate-Do und Karate-Sport wurde im Mondo thematisiert.

Obwohl Hanshi Fritz Nöpel nicht mehr selbst dabei sein kann und deutlich spürbar war, dass er der Karate-Familie fehlt, war und bleibt er weiterhin stets präsent.

Nach einer Pause warteten in der Partnerarbeit in Dreiergruppen außerhalb der gewohnten Komfortzone, nämlich beim Training im Treppenhaus, neue Erfahrungen. Für einige war es sehr überraschend, die durch die Höhenunterschiede veränderte Wirkung vertrauter Techniken zu erfahren.

Insgesamt war die Stimmung unter den Teilnehmenden sehr entspannt und jede:r konnte, trotz unterschiedlichster Voraussetzungen und teils anderer Karate-Stile, auf dem Weg mitgenommen werden.

Nach kurzem abschließendem Austausch machten sich alle freudig auf den Heimweg und freuen sich schon auf das nächste Treffen, wenn es wieder heißt: „Defend yourself using Karate“.

Foto: Tolo

Kontaktmöglichkeiten und Ansprechpartner*innen

Geschäftsstelle des KDNW

Tel. 0203 99 72 10	Fax 0203 99 72 09	info@kdnw.de
Postfach 100 750	47007 Duisburg	
Geschäftszeiten	Mo-Fr 9-13 Uhr	
Koord. Breitensport	Susanne Nitschmann	s.nitschmann@kdnw.de

Geschäftsführendes Präsidium

Präsident	Rainer Katteluhn	r.katteluhn@kdnw.de
Vizepräsident	Stefan Krause	s.krause@kdnw.de
Geschäftsführer	Horst Nehm	h.nehm@kdnw.de
Schatzmeister	Dr. Fritz-Peter Schlüter	fp.schlueter@kdnw.de

Erweitertes Präsidium

Ausbildung/Breit.sp.	Michael Bolder	m.bolder@kdnw.de
Frauen	Christiane Vogel	c.vogel@kdnw.de
Jugend	Dennis Dreimann	d.dreimann@kdnw.de
Kampfrichterwesen	Uwe Portugall	u.portugall@kdnw.de
Leistungssport	Detlef Tolksdorf	d.tolksdorf@kdnw.de
Sportdirektor	Ludger Niemann	l.niemann@kdnw.de
Öffentlichkeitsarbeit	Steffen Voigtländer	s.voigtlaender@kdnw.de
Presse	Eva Mona Altmann	e.m.altmann@kdnw.de
Schulsport	Alexandra Höner	a.hoener@kdnw.de
Stilr. Shotokan	Bernhard Milner	b.milner@kdnw.de
Prüferref. Shotokan	Georg Karras	g.karras@kdnw.de
Stilr. Goju-Ryu	Ulrich Heckhuis	u.heckhuis@kdnw.de
Prüferref. Goju-Ryu	Holger Keßling	h.kessling@kdnw.de
Stilr. Wado-Ryu	Peter Meuren	p.meuren@kdnw.de

Stilrichtungsreferent:innen

Goju-Kan	Kiyoshi Ogawa	Tel. 0211 49 82 72 9
Jishinkan	Detlef Tolksdorf	taiko@hotmail.de
Kempo	Joachim Hölscher	j.hoelscher@kdnw.de
Koshinkan	Peter Falk	p.falk@kdnw.de
Shito-Ryu	Michael Stenke	m.stenke@helimail.de
Shoto-Ryu	Dr. René Peisert	ct.psv.karate@t-online.de
Stiloffenes Karate	Ludwig Binder	l.binder@kdnw.de
Tang-Soo-Do	Stefan Frank	stefan.frank-karate@t-online.de
Yoshukai	Otto Rumann	yoshukan.dortmund@arcor.de

Aktivensprecher:innen

Kata	Laura Dreyer	l.dreyer@kdnw.de
Kata	Julian Wieser	j.wieser@kdnw.de
Kumite	Ezgi Kaya	e.kaya@kdnw.de
Kumite	Philipp Tepel	p.tepel@kdnw.de

Wettkampfleitung

Martina Schmutzler-Jahn und Paul Naliwajko (Kontakt über die Geschäftsstelle)

Landestrainer:innen

Schahrzad Mansouri	Kata ab u16	s.mansouri@kdnw.de
Christian Karras	Juniortrainer Kata	c.karras@kdnw.de
Susanne Nitschmann	Kumite weibl. ab u16	s.nitschmann@kdnw.de
Tim Milner	Kumite männl. u10-u16	t.milner@kdnw.de
Christian Krämer	Kumite weibl. u12-u14	c.kraemer@kdnw.de
Thomas Nitschmann	Kumite männl. ab u18	t.nitschmann@kdnw.de
Detlef Tolksdorf	Scouting	d.tolksdorf@kdnw.de

Redaktion & Layout Karate Aktuell

Eva Mona Altmann e.m.altmann@kdnw.de Tel. 0221 4 69 57 11

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden sich auf: www.karate.nrw

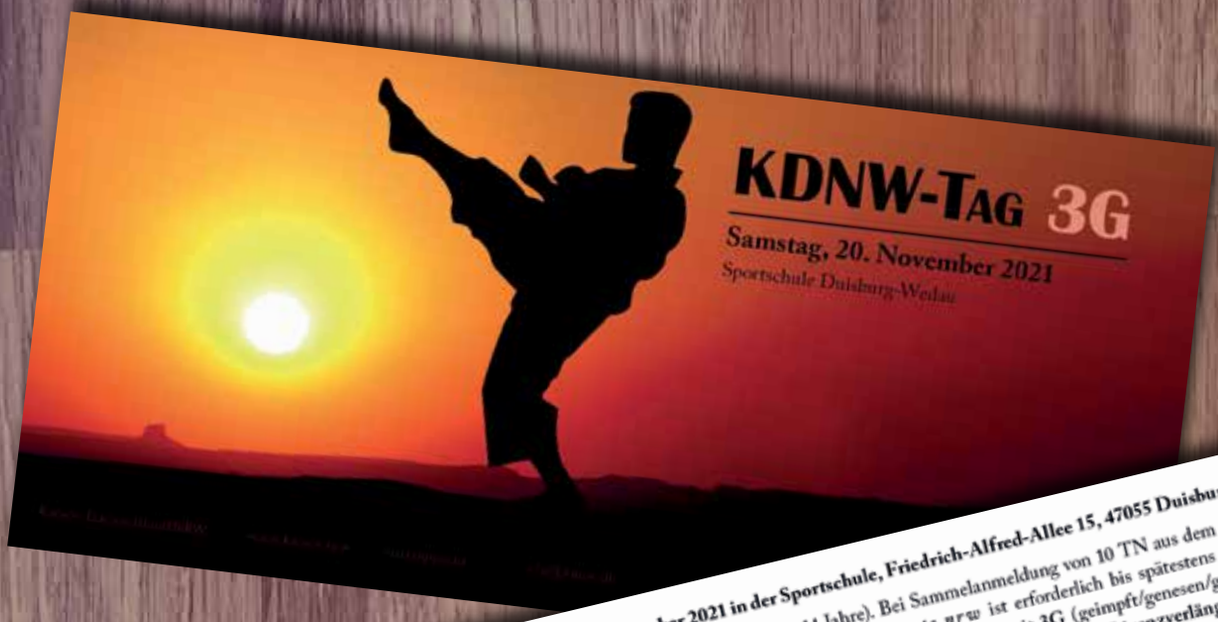
Bankverbindung:

Sparkasse Hamm IBAN DE 02 4105 0095 0000 1585 35
BIC WELADED1HAM

Impressum

Herausgeber und Verleger: Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V., Postfach 100750, 47007 Duisburg, Mitglied des Deutschen Karate Verbandes e.V. und des Landessportbundes NRW e.V., Tel.: 0203/997210, Fax: 0203/997209, E-Mail: info@kdnw.de
Redaktion, Satz und Layout: Eva Mona Altmann
V.i.S.d.P.:
Eva Mona Altmann, Amselstr. 23, 51069 Köln
Auflage: 4.000 Exemplare
Erscheinungsweise: 4 Ausgaben pro Jahr
Redakionsschluss: s. unten
Druck:
PRINTEC OFFSET medienhaus
Ochshäuser Str. 45, 34123 Kassel
Verteilung an die Mitgliedsvereine nach Stärkemeldung. Der Bezugspreis ist im Mitgliedspreis enthalten. Privates Einzelabonnement möglich (2 Euro/Heft).
Textautor:innen dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Frank Beeking, Murat Cicek, André Dawson, Dirk Kaiser (DKV), Dieter Kießwetter, Finja Lim, Tim Milner, Susanne Nitschmann, Isabella Placzek, Wilfried Schulz, Volker Schwinn, Simo Tolo, Christiane Vogel.
Bildautor:innen dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Frank Beeking, Murat Cicek, André Dawson, Frank Feemer, GKD Dortmund, Christian Grüner (DKV), Dieter Kießwetter, Udo Koch, Brigitte Kraußer (DKV), Tim Milner, Susanne Nitschmann, Björn Oste, pixabay.com, Isabella Placzek, Dr. Hans-Peter Schaub, Wilfried Schulz, Simo Tolo, Christiane Vogel, Steffen Voigtländer, Christian Witte.
Für nicht angeforderte Manuskripte, Fotos, Zeichnungen, CD-Roms usw. wird nicht gehaftet. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung eingesandter Beiträge und Ausschreibungen. Die Redaktion behält sich die Kürzung und die Ergänzung von Beiträgen vor. Die einsendende Person versichert, dass das Einverständnis aller genannten und/oder abgebildeten Personen sowie des Text- und/oder Bildautors des jeweiligen Beitrages mit der Veröffentlichung vorliegt.
Die Veröffentlichung von Lehrgangs- und Wettkampfausschreibungen sowie Werbeanzeigen ist kostenpflichtig.
Trotz aller Sorgfalt keine Gewähr für die Richtigkeit der veröffentlichten Termine, Ergebnisse und Texte. Keine Haftung auch für die Inhalte von hier aufgeführten Webseiten.

Redaktionsschluss für die Karate Aktuell 4/2021 ist am 05.12.2021



KDNW-Tag 3G am Samstag, den 20. November 2021 in der Sportschule, Friedrich-Alfred-Allee 15, 47055 Duisburg-Wedau

Die **Teilnahmegebühr** beträgt 20 € regulär und 15 € für Kinder (bis 14 Jahre). Bei Sammelanmeldung von 10 TN aus dem gleichen Verein gibt es eine Freikarte. Achtung: Eine verbindliche **Anmeldung** über *www.karate.nrw* ist erforderlich bis spätestens zum 17.11.2021 (24 Uhr). Begrenzte Teilnehmerzahl. Keine Tageskasse und keine Cafeteria. Teilnahme nur mit 3G (geimpft/genesen/getestet), Coronaschutzmaßnahmen vor Ort beachten! Bei Teilnahme an 1 Theorie- und 3 Praxiseinheiten werden 5 LE zur **Lizenzverlängerung** anerkannt.

	Judohalle (Praxis)	Halle 6 (Praxis)	Gymnastikraum (Praxis)	Großer Seminarraum (Theorie)
10.00-11.00 Uhr	**Kumite für Kids** *Alexander Heimann*		**Dan-Prüfung SOK** *Anmeldung über den DKV*	
11.15-12.15 Uhr	**Karate 50+** *Armin Gudat*	**Spiele mit und für Kids** *Michael Bolder*		
12.30-13.30 Uhr	**Selbstverteidigung** *Ludwig Binder*	**Kata für Kids** *Frawi Tönnis*	**Schnelligkeitstheorie** *Shuzo Imai*	**Als Ältere:r im Karate** *Heribert Rojek*
14.15-15.15 Uhr	**Traditionelles Kihon** *Georg Karras*		**Tanto-Tori: Abwehr von Messerangriffen** *Shuzo Imai*	**Als Ältere:r im Karate** *Heribert Rojek*
15.30-16.30 Uhr	**Kumite** *Detlef Tolksdorf*			